Der Sonntag

vom Standpunkte

der Gesundheitspflege & der Socialpolitik.

Zwei öffentliche Vorträge

gehalten

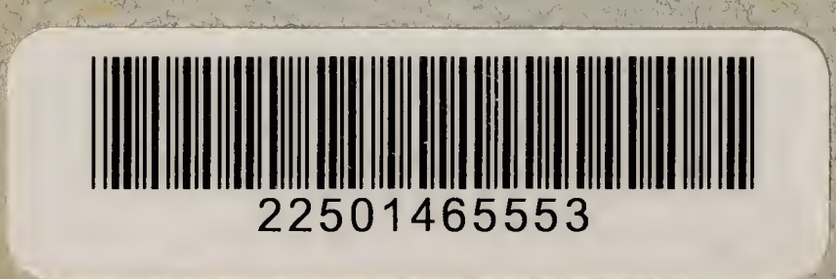
im Bernoullianum in Basel

von

A. Hägler, Dr. med.

Auf Verlangen dem Druck übergeben.

Basel.
Bahnmaier's Verlag (C. Detloff).
1878.


22501465553

Der Sonntag

vom Standpunkte

der Gesundheitspflege & der Socialpolitik.

Zwei öffentliche Vorträge

gehalten

im Bernoullianum in Basel

von

A. Hägler, Dr. med.

Auf Verlangen dem Druck übergeben.

Basel.
Bahnmaier's Verlag (C. Detloff).
1878.

WELLCOME
LIBRARY
pam
W 50
1878
44145

I.

Geehrte Versammelte!

Ein Hauptcharakterzug unserer Zeit besteht in der fieberhaften Hast, mit welcher gearbeitet und gelebt wird. Der Tanz um das goldene Kalb des materiellen Besitzes, der auch in den ältesten Zeiten schon getanzt wurde, wird nach immer schnellerem Tempo aufgeführt, je mannigfaltiger durch all' die neuen Entdeckungen und Erfindungen das Leben wird, und je mehr die Concurrenz, begünstigt und beschleunigt durch Eisenbahnen und Telegraphen, eine rasche Ausführung jeder Bestellung und jeder Arbeit verlangt. Alle, auch die fernstehenden Zuschauer, werden mit hineingezogen in diese hastige Bewegung und in dies eilige Drängen. In dem Maaße, als Wissenschaft und Kunst neue, früher ungeahnte Bahnen brechen und als das Leben vielgestaltiger wird, häufen sich zwar die Genüsse, aber auch die Bedürfnisse, und werden an jeden Einzelnen mehr und neue Aufgaben gestellt zum Wirken und Mithelfen; und wenn dies früher gemüthlich und gemächlich geschehen konnte, so wird heute eine rasche Erledigung verlangt.

Je mehr und größere Anforderungen aber an jeden Einzelnen gestellt werden, je rastloser, fieberhafter und jagender das Leben wird, und je mehr es von seiner ursprünglichen Einfachheit abweicht, um so deutlicher hört der Beobachter aus dem Getümmel den Ruf nach Erholung und Ruhe heraus. Diese Sehnsucht nach Ruhe äußert sich bald nur leise als ein Seufzen der abgejagten Creatur, bald lauter und deutlicher durch den Ruf nach Abkürzung der Arbeitszeit. Aber dabei bleibt es nicht. Die beständige Ermüdung des Körpers übt einen peinlichen Einfluß auf den Geist, stört dessen Gleichgewicht, verscheucht die Ideale und fördert die Gereiztheit, die Leidenschaft und den Hang nach sinnlicher Genugthuung.

Immer tiefer wird dabei auch der sociale Riß, immer klaffender die Wunde in der Gesellschaft und immer mehr häufen sich in derselben die Krankheitsstoffe. Je angespannter die Arbeitskräfte, je müder die ganze Welt, um so größer auch die Gereiztheit und die Leidenschaft, um so gespannter die socialen Verhältnisse, um so drohender und unbändiger die Aeußerungen des materiellen Bedürfnisses.

Manche zweifeln daran, daß sich ein anderer Ausweg finden lasse aus dieser Ruhelosigkeit und der schweren, gewitterschwülen Zeit — als durch rohe Gewalt, und sehen mit besorgten Blicken der Zukunft entgegen, da es ja doch nicht möglich sei, all' das Verlangte zu gewähren.

Und doch gäbe es Mittel zur Abhülfe, wenn wir sie nur sehen und ergreifen wollten. Wenn wir dasselbe Maaß von Achtung und Nächstenliebe, das wir für uns selbst beanspruchen, allen Andern — und auch den Geringsten — angedeihen lassen, und das Christenthum, das die Meisten unter dem einen oder andern Banner gerne im Munde führen, zur Wahrheit und That werden lassen wollten, wie wir es leider nur von wenigen, sich ganz selbst hingebenden Menschen verwirklicht sehen, so wären die so oft beklagten scharfen Gegensätze nicht möglich.

Doch es geziemt mir nicht — und ich muß es Bessern und Berufenern überlassen — eine so hochansehnliche Versammlung diesen Weg führen zu wollen. Das aber habe ich mir zur Aufgabe wählen dürfen, zu zeigen, daß auch auf dem materiellen Boden, auf welchem das allgemein gefühlte Mißbehagen des Einzelnen und

der ganzen Gesellschaft groß und drohend geworden ist, Abhülfe möglich sein dürfte, nämlich, daß das Ruhebedürfniß, welches in unserer alle Kräfte bis zum Aeußersten herausfordernden Zeit die meisten Menschen, ganz besonders aber die Arbeitenden erfüllt und welches — zwar nicht allein, aber doch am Allermeisten — die Unzufriedenheit nährt, daß dieses Ruhebedürfniß zunächst ein berechtigtes ist, daß ferner dessen Nichtbefriedigung zum körperlichen und geistigen Zerfall des Individuums, der Familie und der staatlichen Gesellschaft wesentlich beiträgt, daß demselben aber volle Genüge geleistet und seinen schädlichen Einflüssen vorgebeugt werden kann durch die richtige Sonntagsfeier, allerdings nicht die Sonntagsfeier, wie wir sie jetzt meist sehen, sondern wie sie den näher zu erläuternden Bedürfnissen körperlicher und geistiger Erholung und Erhebung und den Gesetzen der Hygieine allein entspricht.

Oder wäre es etwa Unrecht, auch die Gesundheitslehre als Maaßstab für die richtige und würdige Sonntagsfeier anzuwenden? Wahrhaft fromme Menschen bedürfen freilich für ihre Sonntagsfeier, die ihnen durch ein göttliches Gesetz lieb ist, durchaus nicht des wissenschaftlichen Beweises ihrer Richtigkeit und Nothwendigkeit. Auch reicht die Naturwissenschaft noch lange nicht aus ein gültiger Maaßstab zu sein für alles Bestehende. Aber sie vermag doch in gar vielen Fällen, und so namentlich auch auf dem heute von uns betretenen Gebiete, da, wo das göttliche Gesetz nicht von Allen als Richtschnur angenommen wird, für dasselbe den wissenschaftlichen Beweis vollkommenster Richtigkeit und Nothwendigkeit beizubringen, so daß — um mit Michel Chevalier zu reden, den Sonntag im Namen der Gesundheitspflege feiern muß, wer es nicht von vornherein im Namen der Religion thun kann. — Aber auch der wahrhaft Gläubige wird durch ein besseres, tieferes Verständniß seiner körperlichen und geistigen Bedürfnisse und durch den richtigeren Blick in den Haushalt seiner Natur besser im Stande sein, das Kapital seiner Kräfte gut zu verwalten und die Ziele und Zwecke seines Lebens zu erreichen.

Muß übrigens nicht das, was zur Gesundheit des Körpers dient, auch den Aufschwung der Seele fördern, und umgekehrt das, was das geistige Leben hebt und heiligt, auch das leibliche Leben gesunder, vollkommener und edler gestalten? Gewiß, Widersprüche, die so

häufig sind in menschlichen Institutionen, finden sich nicht in göttlichen Einrichtungen, und was auf körperlichem Gebiete wahr ist, muß auch richtig und wahr sein auf geistigem Gebiete.

Die Sonntagsfeier ist deßhalb nicht eine rein theologische, etwa von den Priestern octroirte Einrichtung, von der man sich ferne halten könnte, ähnlich wie sich viele von Religion ferne halten zu können glauben, sondern sie ist ebensogut eine hygieinische, d. h. auf Erhaltung der Gesundheit abgesehene Einrichtung. Geistige Sonntagsheiligung ist nur auf der Basis körperlicher Sonntagsruhe denkbar. Die Heiligung erst verleiht der Ruhe ihren hohen Werth für Seele und Leib. Ich könnte keine göttliche und noch viel weniger irgend eine menschliche Einrichtung namhaft machen, welche mehr zugleich der körperlichen und geistigen Natur des civilisirten Menschen entsprechen und dadurch auch deutlicher den Stempel göttlichen Ursprungs an sich tragen würde, und welche es deßhalb auch mehr verdiente, allem Volke dringend als ein Hebel zur Gesundheit und als eine Bedingung öffentlicher und privater Wohlfahrt empfohlen zu werden als gerade die Sonntagsruhe.

Es war deßhalb ein sehr gesunder Gedanke der schweizerischen Gesellschaft für Sonntagsheiligung, durch eine möglichst ausgebreitete Preisausschreibung das genauere Studium und die populäre Behandlung der hygieinischen Seite des Sonntags anzuregen. Der Erfolg der Preisausschreibung hat bewiesen, daß sie, in richtiger Würdigung des Zeitbedürfnisses, dem Drange der Geister entgegengekommen war. Es sind darauf 53 verschiedene Preisschriften eingegangen mit etwa 4000 Folioseiten Manuscript, die meisten aus Deutschland, Großbrittanien, Frankreich, der Schweiz und Oesterreich, einzelne aus Belgien, Holland, Amerika und Afrika; alle erfüllt von der Ueberzeugung der hohen gesundheitlichen Bedeutung der Sonntagsruhe, viele aber — großentheils von Aerzten — mit tiefem, wissenschaftlichem Ernste die Frage verfolgend und so viele Thatsachen zum Beweise der hygieinischen Nothwendigkeit eines wöchentlichen Ruhetages beibringend, daß ein Jeder dadurch überzeugt werden sollte von der unumgänglichen Nothwendigkeit des Sonntags für die leibliche Wohlfahrt des Einzelnen, für das ökonomische und sociale Gedeihen der ganzen Nation, für das leibliche und geistige Glück Aller, und daß es mir, der ich als Mitglied des Preisgerichtes

Gelegenheit hatte, diese Arbeiten zu durchlesen, als eine Pflicht erscheint, auch weitere Kreise auf dieselben aufmerksam zu machen[1]) und zu versuchen, durch ein öffentliches Referat allseitig anregend und überzeugend für die Sonntagshygieine zu wirken. Wer die Wahrheit kennt, hat auch die Pflicht sie laut auszusprechen, wenigstens auf einem Gebiete, das, wie die Hygieine, allseitiger und thätiger Mitwirkung bedarf.

Die Hygieine, d. h. die Lehre von der Gesundheitspflege, ist diejenige Wissenschaft, welche ausfindig macht und lehrt, unter welchen Bedingungen der Einzelne sowohl als das ganze Volk in allen seinen Theilen möglichst gesund zu bleiben und seine Leistungs-

---

[1]) Die vorzüglichsten der eingegangenen Preisschriften, denen ich auch die meisten Thatsachen und Ideen meines Referates entnehme und von denen eine jede nach einer bestimmten Richtung hin Gutes und Originelles geleistet und zur Förderung dieser Sache beigetragen hat, und die ich, da die ersten unterdessen im Drucke erschienen sind, zur genaueren Durchsicht empfehle, sind folgende:

Ochsenbein, U., General, in Nidau: Die Heiligung des Sonntags in hygienischer Hinsicht. Nidau, bei J. R. Kohler.

Niemeyer, Dr. Paul, in Magdeburg: Die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre. Berlin, Denicke.

Garnier, Dr. Francisque, à Lyon: Le droit au repos. Lyon.

Hill, Charles, à Londres: Le Dimanche, son influence sur la santé et la prospérité nationale. Trad. de l'anglais. Genève, E. Beroud.

Zickero, Dr., in Kirchschlag (Oesterreich): Motto „Nicht die Größe, sondern die Dauer der Anstrengung ermüdet den menschlichen Leib".

Ausloos, Dr., à Louvain (Belgique): „Le repos est père du mouvement, générateur de la force et compagnon du travail".

Schupp, Dr., in Landau (Bayern): „Vertrau auf Gott und ehre deinen Beruf".

Grosjean, Dr., à Montmirail (France): Du repos du Dimanche au point de vue hygiènique.

Schauenberg, Dr. C. Hermann: Hygieinische Studien über die Sonntagsruhe. Berlin, bei Th. Grieben.

Bröfel, G. A., Pfarrer in Rennersdorf bei Herrnhut: Das Recht des Arbeiters auf den Sonntag. Leipzig, Buchhandlung des Vereinshauses.

Ferner die Arbeiten von Eschenauer in Straßburg, Dr. Müller in Altkirch, Dr. W. Klein in Frankfurt a. M., stud. med. Kalcher in Wittenberg, Dr. Rud. Walter in Freiberg (Sachsen) u. a. m.

fähigkeit, frisches Leben und Arbeitslust zu erhalten und zu erhöhen vermag. Deßhalb erstreckt sich ihre Fürsorge auf alle Seiten des menschlichen Wesens, auf alle in der menschlichen Gesellschaft bestehenden Einrichtungen, ein sehr großer Umfang einer immer tiefer in's Leben eingreifenden Wissenschaft. Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen wird nicht nur durch die Gesundheit seiner Körperorgane und deren normale Funktionen bestimmt, sondern auch durch dessen geistig-sittliches Leben, durch sein Empfindungs-, Vorstellungs-, Willens- und Hingebungsvermögen. Zur Gesundheit gehört auch ein normales, kräftiges Wollen und Streben, ein des Lebens würdiger Lebenszweck, der frische Trieb zur Arbeit jeder Art. Nur das, was der Mensch leistet, und namentlich was er mit Entfaltung aller seiner Kraft, mit der Gewalt seiner ganzen Individualität schafft, bestimmt seinen Werth und seine Stellung in der Welt. Es hat deßhalb in Folge der innigen Verbindung von geistigem und leiblichem Leben unsere Wissenschaft auch eine ethische, moralische Seite; sie hat, obschon von realem Gebiete ausgehend, ohne das Gebiet ihrer eigentlichen Thätigkeit zu überschreiten, ein Wort mitzureden auf geistig-sittlichem Gebiete. Beweisen doch gar viele Thatsachen, welch inniger Zusammenhang besteht zwischen körperlicher Gesundheit und dem durch größere Leistungsfähigkeit gesteigerten materiellen Wohlbefinden einerseits, und der harmonischen geistigen Ausbildung, der Sittlichkeit, der wahren Menschlichkeit und dem ganzen seelischen Zustand anderseits — bei Einzelnen wie bei Gemeinschaften. In der That, die Beobachtung ist betrübend, daß die Armuth, welche sich nur dürftige leibliche Nahrung in dürftiger Menge bieten kann, meist auch das geringste Bedürfniß auf geistig-sittlichem Gebiete zeigt; daß der nothdürftig in Lumpen gehüllte Bettler auch den inneren Schmuck verliert; daß denjenigen, welche nur in harter Arbeit aufgehen müssen oder welche in ihren elenden Wohnräumen statt Sonnenschein und frisches Leben nur dumpfe Luft und Krankheitskeime einathmen, gar zu leicht auch der Sinn für die Freude und für das Behagen oder Verderbniß Anderer, für das Wohlsein der Gesammtheit abhanden kommt, daß die leiblich Obdachlosen auch meist geistig obdachlos sind und daß sich an den Nachkommen dieser Aller gar leicht ein ihr eigenes Elend noch überragendes Schicksal erfüllt, der Weg zum Armenhause, zur Crimi-

naljustiz oder andern Folgen geistigen und körperlichen Heruntergekommenseins.

Wie sollte zur Heilung solcher Gebrechen nicht auch ganz besonders die Gesundheitspflege berufen sein? Sie, die durch Lehre und Schrift und durch gesundheitspolizeiliche Gesetze und Verordnungen den Seuchen vorzubeugen und zu wehren, durch Herbeischaffung gesunden Trinkwassers, durch Wegschaffung des Unreinen und durch allerlei andere Maaßregeln das Volk gegen gesundheitsschädliche Einflüsse aller Art zu schützen sich bemüht, sollte sie nicht auch das Recht, ja die Pflicht haben, mit aller Kraft dem körperlichen und geistigen Zerfall des Volkes entgegen zu treten, welcher die Folge von Ueberanstrengung, von Ruhelosigkeit oder Verleitung zu gesundheitswidriger Verwendung der Ruhe ist? Ist ja doch, wie wir bald sehen werden, die Ruhe eine dem Körper unentbehrliche Nahrung und Vorbedingung für alles Gedeihen, und ein je nach 6 Tagen regelmäßig wiederkehrender Ruhetag eine nothwendige Grundlage der Gesundheit des Einzelnen und der allgemeinen Wohlfahrt, die Nichtbeachtung derselben aber der sichere Weg zu allerlei körperlichen Gebrechen und schleichendem Siechthum und zu socialem und moralischem Elende.

Jeder Mensch, welcher den Zug zu innerer und äußerer Vervollkommnung in sich und seiner Wesenkette fühlt, sucht sein Leben und die dasselbe fördernden Lebensreize so zu benützen, daß alle ihm angeborenen Fähigkeiten der Zeit und dem Lebenszwecke gemäß ausgebildet und benützt werden, und alles zu vermeiden, was diesem Zwecke hinderlich sein kann. Solcher von außen kommenden Lebensreize und ein normales Leben fördernden Anregungen bedarf der Mensch so gut wie die Pflanzen. Ohne solche Reize ist ein freudiges und gesundes Leben unmöglich, und viele Schwächen und Krankheiten sind nur Wirkungen und Folgen einer mangelhaften oder unzweckmäßigen Erfüllung dieser Bedürfnisse.

Von solchen Lebensreizen nenne ich z. B. das Sonnenlicht, dessen kein Lebender auf die Dauer entbehren kann ohne Kellerpflanzen ähnlich zu Grunde zu gehen und zu dessen Genusse denjenigen, welche die Woche über in dunkeln Häusern und Gassen gefangen gehalten wurden, der nach der Sonne genannte Sonntag gegeben ist. Aber nicht nur eine mangelnde, sondern auch eine zu intensive

oder zu lange dauernde Einwirkung des Lichtes schadet bei gewissen Berufsarten durch Ueberreizung der Augen. Damit diese edlen Organe nicht bleibenden Schaden nehmen, ist die Augenruhe, wie der Sonntag, besonders wenn er im Grünen verbracht wird, sie uns bietet, unumgänglich nöthig.

Aehnliche physische Lebensreize sind die für das Nervenleben wichtigen elektrischen Kräfte, ferner die für das organische Leben in ihrer richtigen Regulirung so nothwendige Wärme, besonders aber die Luft und die Nahrungsmittel, auf welche wir, insoferne sie Bezug auf die Sonntagshygieine haben, noch zurückkommen werden.

Außer solchen physischen oder körperlichen Lebensreizen, die je nach dem Grade und der Dauer ihres Einflusses gesund oder krank machend einwirken können, wirken ähnlich auch noch die psychischen oder seelischen Reize der Freude, der Hoffnung, des Vertrauens und Glaubens, der geistigen Erhebung, und anderseits des Kummers, Aergers, des Hasses und Mißtrauens, der Hoffnungslosigkeit u. s. w. fördernd oder störend nicht nur auf inneres, sondern auch auf äußeres, körperliches Gedeihen, und finden am Sonntage ihren besten Ausgleich.

Einer der mächtigsten und am wenigsten leicht zu entbehrenden Lebensreize aber ist die Arbeit, die Arbeit, welche uns Gesundheit und Kraft gewährt, Behändigkeit, Ausdauer und Leistungsfähigkeit erhält, und uns die Mittel schafft, um zu existiren und sogar um behaglich zu leben, und neben diesem materiellen Leben oder vielmehr darüber hinaus noch die Erreichung idealer Güter anzustreben und welche das freudige Bewußtsein menschenwürdig vollbrachter That verleiht. „Du sollst im Schweiße deines Angesichtes dein Brod essen", hat Gott dem Menschen auferlegt und dadurch ist demselben, dem vor dem Sündenfalle, als er das Paradies bebaute, die Arbeit eine Lust war, dieselbe nun als eine Pflicht auferlegt, eine Pflicht für Jeden, gleichviel welche äußere Lebensstellung er einnimmt, eine Pflicht, der wir ohne Schädigung unserer Lebenszwecke uns nicht entziehen können, deren Erfüllung aber Vielen nicht mehr eine Lust, sondern eine Last ist. — Und doch ist ja ohne Arbeit kein Genuß, kein Glück. Sie ist uns durch die in uns gelegte Kraft möglich gemacht, und nur im Wirken findet diese Kraft ihre Befriedigung. Der Mensch muß nach Maaßgabe seiner Kraft wirken, sonst ist er todt

ehe er stirbt, todt für die menschliche Gesellschaft, und daher eine Null. Aber abgesehen von diesem moralischen Soll, das den denkenden Menschen im Hinblicke auf die ihm zur Verfügung stehenden Kräfte zur Arbeit bewegt, gibt es noch ein körperliches Muß, das auch den Widerwilligen zur Arbeit zwingt und deßhalb als einer der mächtigsten Hebel im Getriebe der Welt angesehen werden darf, nämlich die Noth des Lebens. Es ist schwer zu ermitteln, wie viele Menschen — ohne weiteres Vermögen — nur aus ihrer Arbeit leben; es ist dies aber jedenfalls die große Mehrzahl. In Preußen haben nach amtlichen Ermittlungen unter 100 Menschen 72 ein Einkommen unter 100 Thalern. Auch bei uns darf angenommen werden, daß etwa $^4/_5$ der Bevölkerung unbedingt auf die Arbeit angewiesen sind für ihren Lebensunterhalt. Wenn auch gar manche durch höhere Motive als die Rücksicht auf das Brod sich zu regelmäßigen Leistungen angeregt fühlen, und wenn auch Patriotismus, Humanität, Wissenschaft glücklicherweise — und gerade hier in Basel — noch Hebel sind, welche vieler und großer Arbeit zu Grunde liegen, so dürften doch weitaus die wenigsten Menschen gefördert genug sein, so hohen Motiven zu folgen, und so ist es, damit den niedrigen Motiven der Arbeit, dem Ehrgeiz, der Gewinnsucht und den übrigen Hebeln des gemeinen Egoismus die Beute streitig gemacht werde und der Mensch nicht in zersetzendem Müssiggange seinem Lebenszwecke entfremdet werde, ein hohes Glück, daß die Beschaffung der täglichen Nothdurft, die Nothwendigkeit ihn zur Arbeit antreibt.

Und es ist wahrlich in unserer Zeit dafür gesorgt, daß diese Nothwendigkeit immer dringender wird. Alles wird theurer, aber der Lohn ist nicht in allen Fällen entsprechend höher. Zu den wirklichen Bedürfnissen gesellen sich eingebildete, Gewohnheiten, welche allmälig zu wirklichen Bedürfnissen werden. Wachsen die Kinder heran, soll es mit dem Hausstande vorwärts gehen, haben besondere Umstände ein Loch in den Beutel gerissen, dann gibt es oft recht tüchtig zu arbeiten und die Kräfte recht ernstlich anzustrengen. Nur wollen wir uns vor dem Irrthum hüten, als träfe dies blos den Handarbeiter, als hätte dieser vielleicht sogar ein Privilegium, sich ausschließlich als Arbeiter zu bezeichnen. In unserm so unendlich gegliederten Culturleben, wo es so vielerlei Arbeit gibt, muß es

natürlich auch vielerlei Arbeiter geben, und keineswegs sind es immer die Handarbeiter, welche über die Schwierigkeit, den vom täglichen Leben erhobenen Ansprüchen zu genügen, am allermeisten klagen dürfen. Die Hausfrau, die — wenn auch in günstigen Lebensverhältnissen — vom frühen Morgen bis in die späte Nacht für den Unterhalt des Hausstandes, für die Erziehung der Kinder, für das Wohl der Nächsten, für die Ehre und das Gedeihen ihres Hauses und ihrer Familie und für alle die vielen Kleinigkeiten, die mit der Führung eines großen Haushaltes und der Stellung in der menschlichen Gesellschaft zusammenhangen, gewissenhaft und thätig besorgt ist, arbeitet wohl nicht weniger, als z. B. der Maurer, der zu bestimmten Stunden zur Arbeit und wieder nach Hause geht und dann volle Freiheit genießt, und der sich seine ganz bestimmten langen Arbeitspausen nicht rauben läßt und auch ob seiner Arbeit einer gewissen Gemüthsruhe und Gemächlichkeit sich befleißt.

Muß nun für die Meisten die äußere Nothwendigkeit als Haupthebel für die Arbeit angesehen werden, so ist es doch für Viele auch die Freude an der Arbeit selbst, das innere Glück und die daraus hervorgehende Zufriedenheit, welche zur Arbeit anregt. Aber freilich sieht die Art, wie gearbeitet wird und leider oft gearbeitet werden muß, nicht darnach aus, als ob in der Arbeit Glück und Freude zu finden wäre. Gerade auf dem Arbeitsgebiete ist menschliche Thorheit und Sünde sehr oft geschäftig gewesen, das was als göttliche Einrichtung gut geschaffen war und einen schönen Segen mitbekommen hatte, zu verzerren und zu verderben, indem allzu oft der Geldgewinn zum Maaßstabe alles Thuns und Denkens gemacht und die Arbeitskraft der Mitmenschen auf die ausgiebigste Weise ausgenutzt wird und viele unserer Mitmenschen unter ruheloser und sonnenloser Arbeit seufzen müssen, bei der sie ihres Lebens nie froh werden. Aber es muß ja nicht so sein; es liegt nicht in dem Wesen der Arbeit, daß ein Fluch darauf lastet. Vielmehr hat sie — bei richtigem Maaß und Ziele — ihren Lohn und ihren Segen in sich selbst. Denn in der Arbeit stählt sich die Kraft und die Gesundheit und gedeihen Schlaf und Appetit. Sie schützt gegen Podagra und verdorbenen Magen und viele andere Krankheiten, besonders des Nervensystems. Geregelte und mäßige Arbeit verhilft zu langem Leben, zu einem frohen und gesunden Alter und erwirbt

nicht nur die Achtung und Liebe der Angehörigen, sondern auch die Anerkennung weiterer Kreise. Sie verleiht aber, was noch mehr ist, Muth, das Bewußtsein der Kraft und der erfüllten Pflicht.

Liegt etwa auch im Müssiggange eine solche Befriedigung? Ist der Schlemmer glücklich, früh oder vielmehr spät beim Aufstehen schon fertig zu sein und Abends beim Schlafengehen zwar schlaff, aber zum Schlafe noch nicht müde zu sein, keine Pflicht gethan, keinen Platz mit Ehren ausgefüllt zu haben? Im Gegentheil, Wie schon die Muskeln bei mangelnder Uebung dünner und schwächer werden und sich schwieriger oder gar nicht mehr zusammenziehen und verfetten, so leidet durch längere Thatenlosigkeit der ganze physische Organismus; es erfolgt nach und nach eine allgemeine Leistungsunfähigkeit, ein lymphatisches und nervöses Wesen mit seinen hundert Leiden. Und mit der Kraft schwindet allmählig auch das Bewußtsein der Kraft, der Widerstandsfähigkeit und der eigenen Würde. Der Träge und Müssiggänger schwebt deßhalb in einer beständigen Angst vor allen äußern Einflüssen und Ereignissen, gegen welche er keine Widerstandskraft mehr besitzt, und vor der ganzen Zukunft; denn alle Hoffnung auf Zukunft beruht auf Vertrauen. Dem Müssiggänger aber schwindet alles Vertrauen — zuerst auf sich selber, dann auch auf die Andern — und auf Gott; er wird unfähig zu kämpfen gegen Mühe, Leiden, Kummer und Unglück, und er fällt in der Verzweiflung der Liederlichkeit und dem Laster zur Beute. „Der schwierigste Beruf, sagt Sonderegger in seinem empfehlenswerthen populären Buche „Vorposten der Gesundheitspflege", ist die Berufslosigkeit; an dieser gehen alle diejenigen Vornehmen und Reichen spurlos zu Grunde, welche nicht wissen, daß die Arbeit keine Strafe, sondern die höchste Wohlthat und die unerläßliche Lebensbedingung des Menschen ist. Junge Müssiggänger werden mit den Jahren durch Geistesschwäche und Getränke für ihr verfehltes Leben getröstet; aber drückend wird die Berufslosigkeit ganz besonders für Leute, welche lange sehr angestrengt gearbeitet haben und nun, durch Glücksgüter verleitet, sich plötzlich zur Ruhe setzen ohne eine ihre Zeit und ihre Kräfte und Aufmerksamkeit in Anspruch nehmende Lebensaufgabe. Früher immer gesund — auch wenn sie leidend gewesen — sind sie jetzt immer krank, auch wenn ihnen nichts fehlt. Sie verlieren ihre geistige und körperliche Wider-

standskraft und sterben oft bald an verhältnißmäßig unbedeutenden Krankheiten. Die Redensart vom plötzlichen Nachlasse jahrelanger Spannung scheint die Thatsache zu erklären."

So laut wir nun auch betonen, daß die Arbeit einer der mächtigsten Lebensreize und einer der stärksten Hebel zu körperlicher und geistiger Gesundheit sei, so müssen wir doch gleich ebenso bestimmt beifügen, daß dies nur für diejenige Arbeit gelte, die von Ruhe gefolgt, von regelmäßig wiederkehrenden Pausen und Ruhetagen unterbrochen wird, daß also ebensogut wie die Arbeit auch die Ruhe mit eingeschlossen sei in die sittliche heilige Weltordnung. Es ist keine Arbeit möglich ohne Verbrauch von Kraft, der schließlich, bei fortgesetzter Arbeit, zur Erschöpfung führt. Es ist also durchaus Ruhe nöthig zur Ersetzung dieser bei der Arbeit aufgewendeten Kraft.

Man hat die das Leben fördernden Kräfte, die sogenannten Lebensreize, mit den mechanischen Kräften verglichen, welche als Wasser oder Dampf oder Wind oder Electricität eine Mühle, eine Fabrik oder irgend einen andern Mechanismus treiben, und vielfach den menschlichen Körper eine vervollkommnete Fabrik genannt, d. h. einen Inbegriff von mehrern harmonisch zusammenarbeitenden Apparaten und Maschinen, welche in den Gehäusen der Körperhöhle eingeschlossen sind. Wenn auch diese Vergleichung in vielen sehr wesentlichen Punkten nicht zutreffend ist, besonders deßhalb, weil beim Menschen noch ganz andere Kräfte zur Geltung kommen als die gewöhnlichen physikalischen und chemischen, und weil diese letztern in ihrer Wirkung durch den freien Willen der selbstbewußten Seele vielfach modificirt werden, so mag doch auch für unsern Zweck die Abnutzung und Ueberheitzung der Maschine mit Recht zur Verdeutlichung der ruhelosen und zum körperlichen und geistigen Fallimente führenden Abnutzung des Menschen angeführt werden, denn eine Maschine, welche ohne Unterbrechung arbeiten würde, müßte eine viel raschere und weniger leicht zu verbessernde Abnutzung haben als eine andere Maschine, die man ruhen, abkühlen, die Triebriemen, Federn u. s. w. sich abspannen läßt und deren Schäden man in dem Maaße, als sie entstehen, wieder verbessern kann. Uebrigens nutzt sich der menschliche Körper schon von vornherein schneller aus als die todte Maschine, weil er — als lebender Organismus —

wenn auch schlafend oder sonst in Ruhe begriffen, doch in seinen einzelnen Theilen eine beständige Bewegung bis zum Tode zu unterhalten hat. — Auch können ausgelaufene oder durch zu große oder zu unausgesetzte Kraftanwendung entzweigegangene Maschinenbestandtheile durch Einfügung neuer ersetzt werden. Im menschlichen Organismus aber ist ein solcher Wiedererſatz nicht nur unmöglich, sondern es zieht auch der eine Schaden bald andere nach sich: Das durch Ueberanstrengung erweiterte Herz, das ruhelos überreizte Nervensystem, die durch fortwährende, gebückte Arbeit in dumpfer Werkstätte oder am sonnenlosen Schreibtische entstandene Lungenschwindsucht, der aus rastloser Anstrengung der Hand entstandene Schreibekrampf, der Verlust der Sehkraft durch ruhelose Ueberanspannung derselben, all' das wird nicht so leicht wieder gut und zieht gerne weiteres Siechthum nach sich. Denn wenn ein Glied leidet, so leiden die andern und allmälig der ganze Körper mit.

Es ist ein Gesetz der organischen Natur, daß alle Bewegung, alle Leistung auf die Dauer nur möglich ist, wenn sie mit Ruhe abwechselt. Sogar die todt scheinende Erde, von der uns aber die Geologen sagen, daß auch sie von der ewigen Bewegung alles Geschaffenen nicht ausgeschlossen sei, daß in ihr Veränderungen und Wachsthum der Gesteine und Bodenschichten stattfinden, sogar die Erde bedarf für ihre Leistungen der Erholung. Schon seit den ältesten Zeiten haben die Menschen bemerkt, daß der jährliche Winterschlaf der Erde nicht genüge, wenn sie fruchtbar bleiben und produciren soll; sie haben dieselbe deßhalb nach mehreren Jahren der Benutzung wieder ein Jahr lang ganz brach liegen lassen, und der weise Ackersmann, der auf die Fruchtbarkeit seiner Aecker hält, thut dies heute noch, oder er gibt denselben nach einem bestimmten, durch die Agriculturchemie gerechtfertigten Plane alle drei bis vier Jahre wieder eine andere Bestimmung und Aufgabe, die sogenannte Wechselwirthschaft der Ländereien.

In ähnlicher Weise lehrt uns die physiologische Botanik, daß der Pflanzenschlaf bei gewissen Arten die Folge davon sei, daß durch ein verlängertes Reiz- und Leistungsstadium die Empfindlichkeit schwindet und erst nach einer gewissen Ruhe wiederkehrt. Auch der Winterschlaf eines großen Theiles der Pflanzenwelt wird

bedingt durch dieses Bedürfniß der Ruhe und des Wiedererſatzes der verbrauchten Stoffe und Kräfte.

In noch viel höherem Grade manifeſtirt ſich dies Bedürfniß in dem ein regeres und höheres Leben entwickelnden Thierreiche. — Wenn die Zugvögel auf ihrer wunderbaren Reiſe über das Mittelmeer Tage lang in unausgeſetztem, raſtloſem Fluge alle ihre Kraft auf das Aeußerſte angeſtrengt haben, ſo fallen die ſchwächeren unter ihnen zu Tode erſchöpft in's Meer oder flüchten ſich in ihrer Todesangſt auf die Maſten der auf hoher See fahrenden Schiffe, wo ſie dann eine leichte Beute der Matroſen werden. — Und ſo ſtürzt auch in der Parforcejagd der Hirſch ſchließlich übermüdet und zu Tode gehetzt nieder, als eine Beute einer durch Wechſel, Wahl und Anlage überlegenen Kraft.

In der Regel iſt aber das unkultivirte Thier in ſeinen Bewegungen und Leiſtungen ſo frei und ungebunden, daß es nach Belieben und Bedürfniß ruht und deßhalb eines nach beſtimmten Zwiſchenräumen wiederkehrenden Ruhetages nicht bedarf. Wohl aber bedarf desſelben das durch menſchliche Kultur unterjochte und regelmäßig arbeitende Zug- und Laſtthier. Dasſelbe verbraucht, wie ich dies ſpäter für den Menſchen zeigen werde, an einem Arbeitstage mehr Körperſubſtanz und Kraft als es durch die gewöhnliche Nahrung und durch die Nachtruhe erzeugt Wenn ihm alſo nicht ein periodiſcher Ruhetag zum Ausgleich und zum Wiedererſatz des Verbrauchten gegönnt wird, ſo muß es raſch an Leiſtungsfähigkeit und Widerſtandskraft einbüßen und dem menſchlich-barbariſchen Unverſtande zum Opfer fallen. Es ſind deßhalb auch die unfreien und dienſtbaren Hausgenoſſen des Menſchen durch das den Juden und auch den vernünftigen Chriſten heilige moſaiſche Sabbathsgeſetz je nach ſechstägiger Arbeit gegen den Mißbrauch derſelben geſchützt.

Auf die Empfehlung einiger Menſchen- und Thierfreunde theilte eine große engliſche Fiacre-Geſellſchaft ihre Pferde ein in ſolche, welche in der Woche ſieben Tage und in ſolche, welche in der Woche nur ſechs Tage zu gehen hatten. Es zeigte ſich, daß der Mehrgewinn der täglich beſchäftigten Pferde beträchtlich übertroffen wurde durch den Werthverluſt, den dieſelben durch ihre ſtärkere Abnutzung und deren Folgekrankheiten erlitten hatten.

Dr. Paul Niemeyer in seiner gekrönten Preisschrift „über die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre" erzählt folgende ihm von zuverlässiger Seite berichtete Thatsache: „Als vor Jahren, noch vor der Zeit der Eisenbahnen, große Frachtfuhrwerke hunderte von Meilen Waaren aus dem Osten nach dem Westen transportirten, wo sie dann 8 bis 10 Wochen unterwegs waren, wurde von Freunden der Sonntagsruhe folgende Wette mit Gegnern derselben eingegangen: Zwei Fuhrleute mit gleichen Wagen, gleicher Last und Bespannung sollten eines Montag Morgens dieselbe Reise antreten, der Sonntagsfreund mit seinem Gespann jeden Sonntag Ruhe halten, der Andere jedoch Sonntags fahren. — Was war das Ergebniß? Da mit Frachtfuhrwerk überhaupt nur täglich bestimmte Touren, bis zum bestimmten Wirthshaus, etwa 3 bis 4 Meilen weit gemacht werden können, so kam der Gegner am ersten Sonntage 3 bis 4 Meilen weiter als der Andere, und so fort. In der sechsten Woche jedoch gewann letzterer den Vorsprung und erreichte mit seinen wohlgepflegten Pferden rechtzeitig das Ziel, während des Ersteren Thiere abgetrieben und kraftlos verspätet eintrafen."

Nach vielen ähnlichen Erfahrungen, aber freilich wohl großentheils aus Rücksicht auf die Fuhrleute selbst, ist auch unter den Fiacre- und Omnibushaltern der praktischen Engländer eine bedeutende Reaction gegen Sonntagsfahrten eingetreten. Die Londoner Fiacrekutscher sind durch eigene Numeros in zwei Categorien eingetheilt, in solche, welche nur sechs Tage arbeiten und in solche, welche alle Tage ihren Dienst versehen. So gab es im Jahre 1854 von im Ganzen 2745 Droschkenführern 570 Feiernde; 1861 von 4972 schon 1605, und so in immer steigender Proportion im Jahre 1868 von der Gesammtzahl von 5826 schon 2356 oder fast die Hälfte Sonntagsfeiernde Fiacreführer.

Ist die verlängerte periodische Ruhepause dem cultivirten Erd- und Pflanzenreiche und dem der menschlichen Cultur folgenden Arbeitsthiere ein absolutes Bedürfniß, wie viel mehr bedarf derselben nicht der civilisirte Mensch, der mit einer vernünftigen Seele begabt ist und viel unablässiger arbeitet oder, wenn auch nicht stets körperlich angestrengt, so doch stets sorgend oder sinnend, geistig oder körperlich in Anspruch genommen ist und deßhalb viel dauernder und intensiver an seinem Kraftvorrathe zehrt als jene niedriger

organisirten Geschöpfe! Freilich kann es sich hier, insofern wir den Sonntag nur vom hygieinischen und nicht vom theologischen Standpunkte aus auffassen, nur um diejenigen Menschen handeln, welche das Privilegium einer Lebensaufgabe und der Arbeit haben. Wer das Unglück hätte, keine Arbeit zu kennen — weder für sich, noch für Andere — der bedürfte auch des Sonntags nicht.

Indem die oben erwähnten Lebensreize auf den menschlichen Körper und auf dessen verschiedene Organe einwirken, erzeugen sie Leistungen, sog. Funktionen. Erlauben Sie mir diese, insoferne sie auf den Sonntag-Bezug haben können, cursorisch zu durchgehen und mit dem Nervensystem zu beginnen, dem belebten Centrum der dem Körper innewohnenden und für unseren heutigen Zweck besonders wichtigen Elasticität.

Durch Reize verschiedener Art, mechanische oder chemische, Wärme, Licht, Electricität u. a. werden in den verschiedenen Nerven (Empfindungs-, Sinnes- und Bewegungsnerven und im Centralapparate des Nervensystems, im Gehirn und Rückenmark) Erregungen und Strömungen erzeugt, welche den electrischen ähnlich sind und theilweise durch sie ersetzt werden können. Es muß in den Nervenatomen eine unausgesetzte Bewegung angenommen werden, welche aber im Zustande der Ruhe eine viel geringere ist als im Zustand der Erregung, denn eine unmittelbare Folge wiederholter und anhaltender Erregungen besteht in der Verminderung der Erregbarkeit der Nerven, welche auf einer sehr raschen Zersetzung der Nervensubstanz beruhen muß. — Auch wird ein Nerv in Folge häufigen oder andauernden Einwirkens einer Art von Reiz für diesen unempfindlich, während er für eine andere Art von Reiz ebenso empfindlich ist, als wäre eine Ermüdung gar nicht eingetreten.

Es erklären uns diese physiologischen Thatsachen, welche auf vielen Experimenten am lebenden Körper und besonders an Thieren beruhen, manche Erscheinungen im gewöhnlichen Leben, das Gefühl der Ermüdung, des Nichtmehrkönnens, der Abstumpfung nach intensiver oder längerer gleichmäßiger geistiger Arbeit oder Anspannung einzelner Nervengebiete, so z. B. beim längern Spielen oder Hören von Musik oder von längern Reden; so auch die Abstumpfung durch langes Addiren von Zahlen und schließlich auch durch jede unaus-

gesetzte Berufsthätigkeit, durch ruhelose Haushaltungsbesorgung, durch Sorgen und Last aller Art. Ebenso wird durch jene physiologischen Erfahrungen das Bedürfniß erklärt, wieder andere Reize auf uns wirken zu lassen und uns dadurch zu erholen, daß wir wieder etwas anderes treiben.

Es bedarf auch die Denkkraft dringend des Wechsels der Eindrücke und ganz besonders ist es nöthig, daß die mechanische, geisttödende Gedankenarbeit, z. B. bei vielen Zahlen-, Tabellen- und Bureau-Menschen abwechsle mit körperlicher Beschäftigung oder mit mehr ideeller, den Geist anregender Gehirnthätigkeit, wie etwa die Betrachtung der Natur, das Lesen guter und erhebender Bücher, musikalische Unterhaltung, heitere Geselligkeit sie bieten. — Treffend nennt man den Schauplatz des Wochendienstes eine Tretmühle, welche, wenn niemals verlassen, Gehirn und Sinne abstumpft, aus dem Individuum eine Nummer, aus der organischen Fabrik einen Automaten werden läßt, der mit dem Menschen nur die äußere Gestalt gemein hat.

Es ließen sich eine Reihe solcher Berufsarten aufführen, welche — ohne schwere körperliche Arbeit — durch Einförmigkeit der Beschäftigung und durch Einschränkung der ganzen Aufmerksamkeit auf eine sehr geringe und immer nur dieselbe gleichförmige Aufgabe den Geist abstumpfen müßten, wenn nicht zwischen hinein der Sonntag mit seinen mannigfaltigeren und höhern Gesichtspunkten geistige und körperliche Erholung brächte. Schlimm sind in dieser Beziehung die Bahnwärter und Weichensteller daran, welche auch sonst schon als Muster „weißer Sclaven" bezeichnet wurden. Um geringen Lohn haben sie vom frühesten Morgen bis in die späte Nacht, und oft in sengender, die Gehirnthätigkeit lähmender Sonnengluth, ohne hinlängliche Erfrischung an ihren Platz gebannt, und mit dem Bewußtsein der höchsten Verantwortlichkeit ihre ganze Aufmerksamkeit und ihre ganze Sehschärfe auf die Bahnlinie zu heften und ihre Weichen zu stellen; und das meist Sonntags wie Werktags, da nur in den größern Bahnhöfen eine freilich meist spärliche Ablösung stattfindet. Nicht darüber darf man sich wundern, daß sie dann müde und stumpf werden, sondern vielmehr darüber, daß durch falsche Weichenstellung nicht noch viel mehr Unglücke und Verluste an Menschenleben vorkommen. Wie wird dann der Weichensteller

bestraft! Gehört die Strafe nicht vielmehr der Oberleitung, welche durch Ueberanstrengung und durch ungenügende Ablösung ihre Angestellten stumpf und funktionsunfähig gemacht hat? Freilich ist es eine alte Erfahrung, daß den Oberen meist jedes Verständniß für solche mehr im subjectiven Befinden als in äußerlich wahrnehmbaren Symptomen ausgesprochene Arbeitsunfähigkeit abgeht.

Verschiedene physikalische Ursachen vermehren oder vermindern die normale Erregbarkeit der Nerven. So wird z. B. eine Verminderung derselben bedingt durch jede Erhöhung oder Erniedrigung der äußern Temperatur, wie wir sie in den bald überheizten, bald frostig kalten Wohnungen der Armen oft finden. Ebenso vermindert Wasserentziehung die Erregbarkeit der Nerven, ebenso abnorme Wasservermehrung und Tränkung. Aber wenn dem durch Austrocknung unempfindlich gewordenen Nerven in normalem Maaße Wasser zugeführt oder wenn dem übermäßig getränkten Nerven das zuviel an Wasser entzogen wird, so erlangt er die verlorene Erregbarkeit wieder. Ich führe diese physiologische Beobachtung deßhalb hier an, weil einerseits bei dem hohen Wassergehalte der normalen Nerven, die zu 80 % aus Wasser bestehen, und anderseits bei dem großen Wasserverluste, den durch Haut- und Lungenausdünstung der Arbeiter erleidet, der im Schweiße des Angesichtes sein Brod verdient, oder bei der zu geringen Wasserzufuhr, welcher sich der anhaltend und zumal sitzend in geschlossenen Räumen Arbeitende durch mangelhafte Athmung und dadurch ungenügende Aufnahme des zur Wasserbildung nothwendigen Sauerstoffes aussetzt, der normale Wassergehalt der Nerven und mit ihm die Erregbarkeit derselben, die Elasticität und Leistungsfähigkeit des Körpers abnehmen müssen, aber durch Ruhe und dabei Wiederaufnahme von Wasserbestandtheilen, besonders durch das Vollathmen bei mäßiger Bewegung im Freien wieder zu normaler Leistung zurückgeführt werden können, eine nicht zu unterschätzende Aufgabe des uns zur Restauration und Ausgleichung der Kräfte gegebenen Sonntags.

Berühren wir kurz die Sinnesorgane in Hinsicht auf ihr Bedürfniß nach Ruhe und Erholung, so finden wir, daß schon der Geruchsinn, dieser nothwendige Wächter für die Gesundheit der Lunge, deren unentbehrliche Speise, die einzuathmende Luft, er zu controliren berufen ist, bei anhaltender Arbeit, zumal in ge-

schlossenen Räumen, leidet, einmal durch die erwähnte Austrocknung und dann auch durch Mangel an Schärfung, durch Abstumpfung und Verwahrlosung. Diese beginnt schon in der Kinderstube und im Schulzimmer, wo die Nase von früh auf an Eindrücke gewöhnt wird, vor denen sie uns von Rechtswegen zu warnen berufen ist. Der Bureaumensch und der Arbeiter vollends treten aus dem mit schädlichen Stoffen geschwängerten, übelriechenden Dunste der Schlafstube in den andern des Arbeitsraumes und von diesem in den Qualm der Kneipe. Und diese Abstumpfung ist mit ein Grund, warum die Lunge, jeder Athmosphäre preisgegeben, so oft erkrankt. — Führt aber ein Sonntag einmal den ertödteten Sinn in Berg- und Waldesluft, da erwacht er wohl überrascht aus seinem Schlummer; die Nüstern sperren sich unwillkürlich weit auf und man ahnt so etwas von dem Werthe und Dufte einer ozonhaltigen Lungenspeise.

Auch der Gehörsinn hat manches auszuhalten in der geräuschvollen und staubigen Werkstätte. Ist es ja eine Thatsache, daß sehr viele Arbeiter, besonders in Maschinenfabriken und andern geräuschvollen Werkstätten, die Kupfer- und die Eisen- und Blechschmiede u. s. w. die Schärfe des Gehörs in geringerem oder höherem Grade verlieren in Folge von zu heftiger oder zu anhaltender Reizung der Gehörnerven, oft auch davon, daß unter dem vorhin erwähnten Wasserverlust und der Austrocknung der Arbeiter auch das in normalen Verhältnissen die zahlreichen und äußerst zarten Gehörnerven umspülende und die Schallwellen leitende Wasser eintrocknet, oder daß durch Trockenheit des Gehörganges oder der Ohrtrompete die normalen Schwingungen der Luft und der Schallwellen verhindert werden. Viele von diesen Ursachen der Schwerhörigkeit, denen auch noch eine vorzeitige Abstumpfung der Sinne durch frühzeitiges Altern beizuzählen ist, dürften theils aufgehoben, theils in ihren schädlichen Wirkungen abgeschwächt werden durch eine regelmäßige Sonntagsruhe, durch die damit verbundene längere Entfernung aus dem die Gehörsnerven überreizenden Werkstattsgeräusch und Werktagslärm und durch die vermehrte Pflege auch des Ohres, welches die wöchentliche Ruhe dem Arbeiter erlaubt. Welche Wohlthat ist es nicht für den im Arbeitsgetöse abgestumpften Gehörsinn, sich am Sonntage zu erholen in der Stille des Waldes oder im heimeligen Familienkreise!

Noch mehr aber bedarf dieser erholenden Ruhe das Auge, das weder durch Brillen, noch andere Schutz- oder Stärkungsmittel, sondern nur durch Ruhe und womöglich durch längere Erholung im Grünen vor dauerndem Schaden durch Ueberanstrengung bewahrt werden kann, und dies ganz besonders bei gewissen Berufsarten, welche durch feine Arbeit oder durch ungünstige, grelle oder mangelhafte Beleuchtung die Sehkraft übermäßig anstrengen.

Bei den Muskeln, welche — als das sogenannte Fleisch — alle Bewegungen am und im Körper zu vermitteln haben, macht sich die Ermüdung und das Bedürfniß der Ruhe in der auffälligsten und nachweisbarsten Weise geltend. Subjectiv wird dieselbe als Abspannung, Abgeschlagenheit, geknickt- und halbgelähmtsein empfunden, womit sich dann durch Mitbetheiligung der Psyche gar zu leicht das Gefühl der Unlust verbindet. Aber auch objectiv kann die Abnahme der Leistungsfähigkeit nach Anstrengung des Muskels constatirt werden. So z. B. beträgt die Leistungsfähigkeit eines mit 15 Grammen belasteten Muskels in einem höhern Grade der Ermüdung nur 0,00018 Kilogramm-Meter, während sie bei gleicher Belastung und geringerer Ermüdung 0,00024 Kilogramm-Meter beträgt. Und so ergeben auch die Versuche mit einem Kraftmesser, daß ein Mann von mittlerer Stärke, mit einem Stützpunkt in der Höhe des Bodens, bei fortgesetzt sich folgenden Zügen nach 3 Sekunden 60 Kilogramme zu heben im Stande ist, nach 10 Sekunden 45 Kilogramme, nach 30 Sekunden 30 Kilogramme, nach 44 Sekunden nur noch 20 Kilogramme. — Die Muskelfaser, welche elastisch ist, sich ausdehnen, in die Länge strecken läßt und sich nachher wieder zusammenzieht, kehrt nur dann nicht in ihre ursprüngliche Lage zurück und bleibt etwas verlängert, wenn die ausdehnende Wirkung sehr groß war oder während langer Zeit anhielt, ganz ähnlich wie ein todter Streifen Gummi oder ein Kautschukfaden, welcher, wenn er unabläßig oder zu stark in derselben Richtung ausgezogen wird, schließlich seine Dehnbarkeit einbüßt, sich nicht wieder zusammenzieht, trocken und brüchig wird. —

Aus den verschiedenen physiologischen Beobachtungen geht hervor, daß die Muskulatur, deren wir bei all' unsern willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen bedürfen, nur dann ihre Erregbarkeit und Leistungsfähigkeit erhält, wenn sie nicht zu lange angestrengt

und die Bewegung immer wieder durch Ruhepausen unterbrochen wird und wenn sie von sauerstoffreichem Blute ernährt wird. Wir werden aber bald sehen, daß bei Arbeitern allzu oft diese Vorbedingungen der Leistungsfähigkeit nicht erfüllt werden, daß die gewöhnlichen Ruhepausen zur Erholung nicht genügen und daß insbesondere in dieser für die Arbeitsfähigkeit der Muskeln durch das Experiment als unumgänglich nothwendig nachgewiesenen Sauerstoffernährung ein tägliches Deficit eintritt und zur Deckung desselben ein periodischer gänzlicher Ruhetag nöthig ist. „Unsere Muskelkraft muß — um mit von Pettenkofer und Voit zu reden — mit irgend einer Vorrathskammer von Kraft, mit einer Art Reservoir oder einer Art gespannter Feder im Zusammenhang sein; die Muskelthätigkeit zehrt an Spannkräften, welche nothwendigerweise durch Arbeitspausen und Ruhe vorbereitet und aufgespeichert werden müssen."

Unter allen Muskeln ist es der Herzmuskel, welcher unter der Ueberanstrengung am meisten und mit den schwersten Folgen leidet. Schon bei körperlicher und geistiger Ruhe ist die auf Tag und Nacht ausgedehnte Arbeit des den ausgedehnten Blutkreislauf zum größten Theil bewirkenden Herzpumpwerkes eine sehr bedeutende. Es wird berechnet, daß dasselbe unter normalen Verhältnissen mit jeder Zusammenziehung, deren beim Erwachsenen auf die Minute ungefähr 70 fallen, ungefähr 175 Kubikcentimeter Blut ausstößt, wonach die mechanische Arbeit des Herzens bei jeder Zusammenziehung in einer Minute 30 Kilogramm-Meter und in einem Tage 40—70,000 Kilogramm-Meter betragen würde. Diese sehr bedeutende Leistung wird nun aber noch wesentlich gesteigert durch alle körperliche und geistige Arbeit, durch Gemüthsaffekte und Leidenschaften, und dies um so mehr, je erregbarer das Individuum ist.

Außerdem gibt es verschiedene Ursachen, welche die Arbeit des Herzens noch bedeutend steigern und erschweren. Dahin gehört vor allem jedes Hinderniß, das sich im Verlauf der Blutkanäle dem freien Durchströmen der Flüssigkeit entgegensetzt. Dieses geschieht schon, wenn durch irgend einen äußern Druck, wie z. B. denjenigen der bei starker Arbeit anschwellenden Muskelbäuche gegen einen unterliegenden Knochen die dazwischen verlaufenden Arterien (Pulsadern) zusammengedrückt werden oder wenn durch

starke und verlängerte Beugung der Gelenke eine Knickung der über dieselben verlaufenden Arterien und dadurch eine Aufhebung des Blutstromes in denselben stattfindet. Wenn dies längere Zeit und immer wiederkehrend stattfindet, wie wir es bei manchen Berufsarten wahrnehmen, so muß aus dieser während der ganzen Arbeitszeit sich vollziehenden Zusammendrückung oder Knickung der Arterien ein Stillstand des Blutes in den betreffenden Theilen und dadurch eine Rückstauung des Blutes in die nächst höher gelegenen Arterien, allmälig aber bis hinauf zum Herzen und in die Lunge stattfinden und dadurch vermehrte Arbeit des Herzens und — bei dauernder Einwirkung — Erweiterung desselben entstehen. Die krankhaften Zeichen solchen Rückstaues entsprechen dem, was man gewöhnlich Congestion (vulgo Jästen) nennt.

Solche Störung im Kreislaufe des Blutes wird noch dadurch begünstigt, daß bei der sitzenden und gebückten Körperhaltung das Tiefathmen behindert und dadurch auch die mit jeder tiefathmenden Erweiterung des Brustkorbes verbundene Ansaugung von Blut aus den großen Venenstämmen des übrigen Körpers aufgehoben und hiemit weitern Blutstockungen und Congestionen Vorschub geleistet wird. Geräth durch das anhaltende Sitzen und durch den damit verbundenen Mangel von Ansaugung aus den großen Venen der Leber, des Darmkanals und des ganzen Unterleibes das Blut in denselben in Stockung, so entstehen daraus die mannigfaltigen gar zu leicht mit geistiger Verstimmung verbundenen Unterleibsbeschwerden, welche man unter dem Namen der Hämorrhoïdalplage als eine lästige Beigabe des sitzenden Bureaulebens kennt und gegen welche eben auch längere Unterbrechung der sitzenden Lebensweise und Bewegung im Freien die Hauptmittel sind.

Die leichteste und solche Kreislaufsstörungen nicht bedingende Körper- und Gliedhaltung wäre jene, welche wir instinktmäßig einnehmen, wenn wir uns gehen lassen und nonchalant lagern oder bequem strecken. Es ist dies auch ein Hauptgrund, warum die Kinder, besonders in der gezwungenen Zickzackstellung ihres Körpers in der Schule, nicht lange stille sitzen können, und warum auch die Reisenden im Eisenbahn-Coupé eine möglichst bequeme und schlanke Haltung einzunehmen und dadurch halb

instinktmäßig jene Stauungserscheinungen zu verhüten suchen, welche wir sonst bei längern Fahrten als Steifwerden, Einschlafen der Glieder kennen lernten.

Dem arbeitenden Menschen aber ist die Wahl dieser schlanken bequemen Körperhaltung nicht gestattet. Es können schon die Kinder in den meist noch wenig zweckmäßig construirten Schulbänken nicht nur die Beine nicht ausstrecken, sondern sie müssen, da die Sitzbank schmal und hart, die Rücklehne flach ist oder fehlt, in unbequemer Haltung sitzend, meist den Oberkörper stark nach vorn über die Tischplatte beugen. Dadurch aber erfolgt eine Knickung der beiden großen Hüftpulsadern, welche in der Leistengegend aus dem Unterleib zum Oberschenkel hervortreten. Beim Aufsetzen der Füße auf das Trittbrett und beim Schreiben und Rechnen werden dann auch noch die Adern an den Gelenken der Füße, der Kniee und des Ellenbogens geknickt, auch Hals und Kopf in gezwungener Lage gehalten und zudem, da oft bei engem Zusammensitzen nur der rechte Arm bei ganz schief liegendem Hefte auf dem Tische Platz findet (was in einzelnen Schulen sogar vorgeschrieben ist!), die rechte Schulter und mit ihr die Wirbelsäule so verschoben, daß außer den vorerwähnten Blutstauungen und der bekannten zunehmenden Störung der Sehkraft, welche man in den Schulen beobachtet, auch noch bleibende schiefe Haltung des Körpers und Rückgratsverkrümmungen häufige Folgen dieses allzulange dauernden Eingeschraubtseins in unzweckmäßige Schulbänke sind. — Als augenfälligstes Symptom des habituell geschädigten Blutlaufes sei hier noch der sogenannte dicke Hals oder Blähhals der sitzend Beschäftigten und der sogenannte Schulkropf erwähnt.

Aehnlich wie die Schulkinder leiden gar viele erwachsene Berufs-Menschen an den Folgen solcher unnatürlicher, gezwungener Haltung und dadurch bedingter Erschwerung ihres Blutumlaufes ohne genügende Unterbrechung derselben, vor allem das große Heer der an den Schreibtisch gefesselten Bureaumenschen. Zu bedauern ist dies besonders bei solchen jungen Leuten, die, in rascher Körperentwicklung begriffen und deßhalb der freien und geraden Haltung, der Luft und des Sonnenlichtes am meisten bedürftig, als Abschreiber oder über ähnlichen Arbeiten in dumpfen Notariats- oder Kaufmanns-bureaux vom Morgen bis zum Abend und oft auch noch an Sonn-

tagen, also ohne sich je gehörig recken und die gesundheitsschädlichen Einflüsse ausgleichen zu können, durch die erwähnte die Athmung beschränkende Körperhaltung und blutstauende Gefäßknickung in ihrer jugendlichen Frische geschädigt und in ihrer normalen, kräftigen Körperentwicklung gehemmt werden, dadurch ihre Widerstandskraft verlieren und nur zu oft der Scrofulose, der Lungenschwindsucht, allgemeiner Schwäche oder verwandten Leiden verfallen.

Ganz besonders häufig sehen wir es bei den Näherinnen und Stickerinnen, welche den ganzen Tag fast regunglos über ihrer Arbeit zusammengekauert und dabei doch kaum ihren Lebensunterhalt verdienend, in ihrem normalen Blutumlauf und in ausgiebiger Athmung und regelmäßiger Blutbildung und Auffrischung des Nervenlebens gehemmt, dahin welken, an Magenweh, Verdauungsschwäche und allerlei Nervenschmerzen leiden, blutarm und bleichsüchtig werden, über Herzklopfen, Hitze im Kopfe und Mattigkeit der Glieder klagen und schließlich dem Blutsturz und der ihm folgenden Lungenschwindsucht erliegen. Und dies um so mehr, je mehr durch Nachtarbeit die so äußerst nothwendige und gesetzliche Ruhe und Erholung verkümmert wird, wie dies während eines Theiles des Jahres, entsprechend der Winter- und Sommersaison, bei den Schneiderinnen und Modisten der Fall ist. Die Maschinen-Näherinnen verbinden mit der schädlichen geknickten Körperhaltung noch die erschöpfende Anstrengung der Füße und — durch die Spannung und Verdickung der Muskeln der untern Extremitäten und die dadurch bedingte Zusammendrückung der Blutgefäße — noch weitere Blutstauung. Wir hören deßhalb von vielen Seiten, insbebesondere aus England und Frankreich, die warnende Stimme der Aerzte, welche auf die Gefährlichkeit fabrikmäßiger, den ganzen Tag betriebener Arbeit auf der Nähmaschine aufmerksam machen. Dr. Nicholls, der von 138 fabrikmäßig beschäftigten Maschinen-Näherinnen 80 gleichzeitig oder innert kurzer Zeit erkrankt fand, nennt als die gewöhnlich bei denselben vorkommenden Krankheiten: Störungen in der Verdauung in Folge der anhaltend sitzenden Lebensweise, specielle Frauenkrankheiten und Blutungen als Folgen der Blutstauung, Muskelschmerzen in den Beinen und im Rumpfe durch anhaltenden Gebrauch derselben Muskelgruppen, allgemeine Schwäche durch Ueberarbeitung, Nervenschmerzen des Fußes und

der Hand, theils durch Ueberanstrengung, theils als Folge der Berührung des eisernen Trittes und des Auflegens der Hand auf das eiserne Arbeitstischchen, und übermäßige Anstrengung der Augen, und er kommt zu dem Schlusse, daß die Nähmaschine von einer gesunden Frau durchschnittlich nur 3—4 Stunden täglich ohne jeden Nachtheil für ihre Gesundheit benützt werden kann.

Aber auch bei den Handnäherinnen und überhaupt bei allen sitzenden Handarbeiterinnen ist es nöthig, daß sie nie zu lange in ihrer geknickten Körperhaltung verharren. Da, wo wir einen Einfluß auf sie ausüben können, z. B. in Kundenhäusern, ist es Menschenpflicht, sie im Laufe des Tages, z. B. nach dem Essen, für einige Zeit zur Wiederherstellung normalen Blutumlaufes und normaler Athmung in's Freie zu schicken.

Wie überaus nothwendig ist schon von diesem einstweilen noch ganz beschränkten hygieinischen Standpunkte aus gesehen für alle diese Leute ein ganz freier, in aufrechter oder gestreckter Körperhaltung oder auf Spaziergängen ins Grüne verbrachter, die körperlichen Schäden der Woche möglichst wieder ausgleichender Sonntag! Heiligung des Sabbaths ist auch hier Heilung von körperlichen Gebrechen und damit auch von socialen Schäden.

Wenn nun schon die fast ausschließlich sitzende Beschäftigungsweise die Freiheit des Blutumlaufes in gesundheitsschädlicher Weise hemmt, so läßt sich dies in nicht geringerem Grade auch von jeder andern anhaltend und einseitig betriebenen Arbeit sagen. Die immer auf demselben Flecke *stehend Arbeitenden*, wie z. B. Waschfrauen, Glätterinnen, Posamenter und viele Fabrikarbeiter, Schlosser, Schreiner etc., leiden nicht nur unter den Folgen der Muskelermüdung, — denn abgesehen von der Arbeit der Hände ist schon das Stehen an und für sich eine beständige Anstrengung immer derselben Muskeln, ohne welche, wie wir dies bei Ohnmachten sehen, der Körper sofort zusammensinken würde, — sondern es macht sich bei ihnen in allmälig sehr ermüdender Weise die Blutstauung in den Venen der untern Extremitäten geltend unter der Form von geschwollenen Füßen, Krampfadern (Varicen) und den daraus hervorgehenden Geschwüren am Unterschenkel. Es können zwar auch noch andere Ursachen, als die ruhelos stehende Arbeit, diese Stauungskrankheiten begünstigen und hervorrufen; aber in sehr vielen

Fällen wäre es leichter gewesen, durch öftere oder längere Unterbrechung dieser ruhelos stehenden Beschäftigung, wie der Sonntag sie uns entgegenbringt, diese krankhaften Stauungszustände in ihrer Entwicklung zu hindern, als sie nachher flickweise durch Schnürstrümpfe und Monate langes Bettliegen zu heilen.

Bei diesem Anlaß seien auch die Glätterinnen oder Büglerinnen der wohlwollenden Schonung der Hausfrauen empfohlen, da sie nicht nur unter den Folgen des Tagelangen Stehens und der Blutstauung in der untern Körperhälfte und unter der Hitze der Eisen zu leiden haben, sondern auch durch den giftigen Kohlendunst der leider noch allzu oft in den Häusern verwendeten Kohleneisen ihre Gesundheit schädigen, wenn sie nicht vorziehen, mitten in einem ebenfalls nicht immer ungefährlichen Luftzuge zu arbeiten.

Welche unheilvolle Wirkungen nun die excessive oder ruhelose Körperarbeit und Ueberanstrengung vollends auf die centrale Blutpumpe, auf das Herz, selbst hat, ist in den letzten Jahren von verschiedenen Seiten gleichzeitig und am deutlichsten an den jungen Soldaten der verschiedenen stehenden Heere nachgewiesen worden. Andauernde körperliche Ueberarbeitung, anhaltendes rasches Gehen und Schnelllaufen, ruheloses Bergsteigen und jede sehr anstrengende Arbeit der Arme und des Rumpfes, welche ohne gehörige, das Herz wieder zur Ruhe kommen lassende Erholungspausen betrieben wird, bewirkt — besonders bei schwächlichen oder noch in der Entwicklung begriffenen oder unter dem Drucke von Kummer, Sorgen, Gram, täglichem Aerger oder überhaupt deprimirenden Affekten leidenden Individuen — leicht eine körperliche Schwächung, Verkümmerung, Entartung und Erweiterung des Herzens, das den an dasselbe gestellten vermehrten Anforderungen nicht mehr nachkommen kann und dies zu erkennen gibt durch heftiges Herzklopfen, Kurzathmigkeit, Bangigkeit, Nasen- und Lungenblutungen, Blutstauungen am Halse und im Kopfe. Wird nun nicht durch sehr verlängerte Ruhe der fortschreitenden Erschlaffung und Ausdehnung des Herzens Einhalt gethan, so entstehen unheilbare Folgezustände in Lungen, Leber, Nieren und allgemeine Wassersucht; denn der Ruin eines einzelnen wesentlichen Theiles unseres wunderbar fein und mannigfaltig zusammengesetzten Organismus zieht allmälig, aber sicher, den Untergang des ganzen Körpers nach sich. Da soll man dann helfen mit

der Apotheke, während Abhülfe nur geboten werden konnte durch verlängerte absolute Ruhe, bis das gewaltsam erweiterte und geschwächte Herz sich allmälig wieder auf ein normaleres Maaß zusammengezogen hat, wenn dies überhaupt noch möglich war. Welche Wohlthat ist für solche sich täglich überarbeitende und die Nacht über sich nie ganz erholende Arbeiter und Berufsmenschen ein ruhiger, restaurirender Sonntag, der ihnen ja auch dazu gegeben ist, daß er das wachsende Deficit von 6 Tagen decke und die verlorenen Kräfte soweit wie überhaupt noch möglich wieder ausgleiche! Wie thöricht handeln hingegen diejenigen, welche auch diesen Tag wieder zur Arbeit oder oft auch zum Vergnügen so verwenden, daß das drohende Falliment der Gesundheit, der körperlichen sowohl wie der geistigen, nur noch beschleunigt wird.

Auch in den Athmungsorganen beobachtet man oft genug die Folgen der körperlichen Ueberanstrengung, die Ausweitung der Lungenbläschen mit ihren Folgen von Kurzathmigkeit, Blausucht u. s. w. Viel häufiger aber schädigt der Berufsmensch — und zwar hier vorzugsweise der sitzend und in geschlossenen Räumen arbeitende — seine Lungen nicht durch zu starke, sondern durch ungenügende, mangelhafte Ausdehnung und Ventilation derselben. Bei dem großen Heere der Näherinnen, der Schreiber, Schuster, Schneider, Lithographen u. s. w. wird durch die nach vorn geneigte oder gebückte Körperhaltung und die nach vorn gestemmten oder gehaltenen Arme die Ausdehnung der Brust gehemmt und das zur Aufblähung aller Lungentheile nothwendige Tiefathmen unmöglich gemacht. Der zur Speisung des sauerstoffbedürftigen Blutes und zur Entfernung der verbrauchten Luft bestimmte Blasebalg kann sich, eingeengt und zusammengedrückt, wie er bei den erwähnten Arbeitern ist, nicht genügend öffnen; er saugt deßhalb nicht so viel frische, sauerstoffreiche Lebensluft ein als das Blut zu seiner Erneuerung bedarf, und pumpt nicht so viel verbrauchte, mit Kohlensäure geschwängerte Luft aus als das Blut aus dem Körper ausscheiden möchte. Dadurch entsteht im Blute und im ganzen Stoffwechsel eine Ueberladung mit verbrauchten, allmälig schädlich und giftig wirkenden Auswurfsstoffen, insbesondere mit Kohlensäure, und ein Mangel an Sauerstoff, welcher das verbrauchte, dunkelgewordene Blut in den Lungen wieder röthen und durch dasselbe zu den verschiedenen arbeitenden Organen getragen werden

und zur Erneuerung der Säftemasse des Körpers am allermeisten beitragen sollte. Durch diesen Sauerstoffmangel und die vergiftende Zurückhaltung der Kohlensäure und anderer Auswurfsstoffe entsteht ganz allmälig und schleichend ein Siechthum, das sich vorerst nur durch Müdigkeit und Schwere in den Gliedern, allmälig aber durch größere Erschlaffung und Unfähigkeit zu rechter Arbeit ausspricht, aber schließlich zu weitern Veränderungen und allerlei krankhaften Zuständen führt, die alle nur durch tiefes Vollathmen in frischer Luft ausgeglichen werden könnten. Bei mangelndem Tiefathmen wird aber nicht nur die Säftemasse verdorben und verschlechtert, nicht nur, wie ich dieß früher schon erwähnt habe, die Ansaugung des Blutes aus den übrigen Körpertheilen in den sich ausdehnenden Brustkorb verlangsamt und dadurch Blutstauungen und Congestionen hervorgerufen, sondern es wird besonders auch noch in denjenigen Lungenparthien, welche bei ungenügender Ausdehnung der Brust nicht aufgebläht werden und deßhalb durch lange Unthätigkeit, stockende Blutcirkulation und mangelnden Stoffwechsel verkümmern, der Entwicklung von chronischen Krankheitsprozessen Vorschub geleistet, welche gewöhnlich als Lungenschwindsucht enden.

Hiezu wirkt gar zu oft noch ein anderes Moment mit, welches an die Ausübung vieler Berufsarten geknüpft ist, nämlich die Verunreinigung der Luft mit bald auf Blut und Nerven giftig wirkenden Gasen, bald nur örtlich die Athmungsorgane reizenden und schädigenden Stoffen. Es ist ja bekannt, wie in Folge der Einathmung verschiedener Gase, Dämpfe und Dünste, noch mehr aber von mineralischem, von Pflanzen- und von Thierstaub manche Berufsarten eine ganz enorme Sterblichkeit zu verzeichnen haben, weil bei ihnen die Einathmung staubiger oder chemisch verunreinigter Luft nicht nur eine vorübergehende ist wie im gewöhnlichen Leben, sondern durch ihre mehr habituelle, meist während der ganzen Arbeitszeit dauernde Einwirkung eigenthümliche Krankheitsformen hervorzurufen vermag, welche klinisch am Krankenbette und noch deutlicher am Leichentische nachgewiesen werden und welche die Arbeiter leider meist in großer Zahl befallen und sich dadurch zu eigentlichen chronischen Volksseuchen gestalten. Die mannigfaltigen Staubarten, wie sie in den verschiedenen Werkstätten, Fabriken, Steinbrüchen, Mühlen und andern Arbeitsräumen und oft genug auch in Wohnungen vorkommen,

werden mit der Athmungsluft die einen mehr, die andern weniger tief in die Lungen eingeathmet, reizen hier die Schleimhaut zu einer katarrhalischen Entzündung — theils durch die scharfen und verletzenden Spitzen und Kanten ihrer einzelnen Theilchen (Sand, Kohlen-, Eisen-, Thonstaub), theils wegen ihrer Eigenschaft, sich auf der feuchten Schleimhaut anzusaugen (Holz- und Baumwollenstaub) — und werden, bei nicht zu langer Dauer ihrer Einwirkung, mit dem Produkte des künstlich erregten Katarrhes, dem durch die Staubbeimengung grau oder schwarz gefärbten Schleim, wieder ausgeworfen. Es genügte also in den meisten Fällen die einfache Entfernung des Menschen aus der gesundheitsschädlichen Staub- oder Dunstathmosphäre, zuweilen auch schon die öftere Unterbrechung des Aufenthaltes in derselben, um der Weitererkrankung des Lungengewebes Einhalt zu thun. Es muß somit ein regelmäßiger wöchentlicher Ruhetag für die Erhaltung der Gesundheit solcher im Staube und Dunste Arbeitenden von der höchsten Bedeutung sein. Aber bei besonders zu Krankheiten der Athmungsorgane Disponirten, ferner nach der Einathmung gewisser tief eindringender und nicht mehr so leicht durch den Auswurf entfernbarer Staubarten, und besonders bei längerer und anhaltender Einathmung des Staubes, wird der Katarrh chronisch und führt zu anderweitigen Veränderungen der Athmungsorgane, zu Emphysem und Asthma, zu Bluthusten, Entzündung und Schwindsucht der Lungen.

Wie groß ist nicht zum Beispiel unter denjenigen Fabrikarbeitern, welche in mangelhaft gelüfteten Sälen den Seiden-, Baumwoll- oder Wollstaub einathmen, ferner bei den dem Mineralstaube ausgesetzten Steinhauern und Lithographen, bei den im Holzstaube athmenden Tischlern und Drechslern, bei den Feilenhauern, Cigarrenarbeitern, Müllern und in ähnlichen Berufsarten der Prozentsatz der hustenden, kurzathmigen und dadurch zum Aufgeben ihres Berufes genöthigten oder den Spitälern anheimfallenden oder dem Blutsturz und der Lungenschwindsucht frühzeitig erliegenden Staubarbeiter! Alle Statistiken wissen reichlich davon zu erzählen. Während z. B. der Geistliche sein Leben durchschnittlich auf 63 Jahre bringt, der Jurist auf 60, der Seefahrer auf 57, so ist die durchschnittliche Lebensdauer der Staub einathmenden Arbeiter eine viel geringere, der Bäcker nur 48, der Tischler 46, der Lithographen 40, der Steinhauer nur 36 Jahre.

Es haben zwar solche Zahlen nur einen bedingten Werth, und vollends ist es unmöglich bei unserer unaufhörlich zu- und abgehenden Fabrikbevölkerung eine ganz richtige Statistik der durchschnittlichen Lebensdauer aufzustellen. Dieselbe könnte aber nur eine ungünstige sein und müßte darthun, daß in einigen Zweigen unserer Fabrikindustrie die meisten es nicht sehr lange aushalten, sondern schon nach wenigen Jahren durch oft unheilbare Gesundheitsschäden von der Fortsetzung dieser Beschäftigung zurückgehalten werden.

Freilich tragen zu diesen traurigen Resultaten Lohn- und Lebensverhältnisse, Nahrung, Wohnung und Lebenswandel der Arbeiter Vieles bei. Aber bei all dieser Verschiedenartigkeit der den körperlichen Untergang herbeiführenden Verhältnisse wird denselben doch ein gemeinsames und sehr wirksames Gegengewicht geboten durch öfters und regelmäßig wiederkehrende Ruhetage, welche, möglichst im Freien oder in sonntäglich gereinigten Wohnungen oder größern, gut gelüfteten Versammlungsräumen zweckmäßig zugebracht, die normale Tiefathmung wieder ermöglichen, die Lungen- und Hautventilation befördern und den ganzen Menschen körperlich und geistig wiederherstellen. Der Sonntag macht es möglich, den die Woche über auf der Haut und in den Athmungsorganen angesammelten Staub und alle solche der Reinheit und Gesundheit des Menschen schadenden Unreinigkeiten und auch die giftigen Schlacken, mit denen im Verlaufe der Arbeitswoche das Blut und die ganze Säftemasse überladen worden war, besonders also die sich ansammelnde Kohlensäure, durch unbelastetes Tiefathmen und freie Bewegung im reinen Luftbade zu entfernen. Es werden dadurch zwar auch manche durch Staubeinathmung erworbene Brustkrankheiten nicht ungeschehen gemacht, aber doch die Wirkung dieser schädlichen Einflüsse so viel als immerhin möglich ist vermindert und gewiß oft auch gänzlich aufgehoben, in allen Fällen aber gewiß erträglicher gemacht.

Ebenso sehr wie die Staubarbeiter bedürfen dieser Erholung in frischer und reiner Luft alle die zahlreichen in dumpfen, geschlossenen Räumen angehäuft Beschäftigten, welche die Woche über allzulange gezwungen sind, die von ihnen selbst ausgeathmete und dadurch mit Kohlensäure und andern gesundheitsschädlichen Gasen und Dünsten geschwängerte und im Winter auch noch durch die künstliche Beleuchtung verkümmerte, dumpfe Stubenluft einzuathmen, dem

geraden Gegentheile der zur Gesundheit erforderlichen, durchsonnten, ozonreichen frischen reinen Luft. Diesen Allen — und zumal der städtischen Schuljugend, welche jenen blutverarmenden und jede gesunde Körperentwicklung hemmenden Einflüssen in so hohem Grade ausgesetzt ist — muß ein aufgabenfreier, möglichst im Freien verbrachter Sonntag eine wahre Wohlthat sein, weil er die Schäden der Woche mit ihrer verkümmerten Lungenspeise möglichst wieder ausgleichen kann.

Nachdem wir nun in der Thätigkeit verschiedener Körperorgane das unzweifelhafte Bedürfniß nach regelmäßiger Ruhe und Erholung nachzuweisen versucht haben, mag ein Blick auf den Stoffwechsel im menschlichen Körper jenes Bedürfniß noch viel ausdrücklicher darthun. Die verschiedenen Organe und Gewebe des Körpers erzeugen Leistungen — Funktionen und Arbeit — nur durch beständige Bewegung und Umsetzung in ihren chemischen Bestandtheilen, einerseits durch Zerstörung derselben als Folge ihrer fortgesetzten Verbindung mit dem hauptsächlich durch die Athmung aufgenommenen Sauerstoff, einer Art Verbrennung, deren Endprodukte in der ausgeathmeten Luft, im Schweiße und im Harn ausgeschieden werden, anderseits durch Wiederersatz der zerstörten und aus dem Körper ausgeschiedenen Gewebesubstanzen aus den Blutbestandtheilen, welche durch die Wände der kleinen Blutgefäße in die Gewebe ausgeschwitzt werden, so daß an die Stelle eines durch Arbeit verbrauchten, durch Sauerstoff zersetzten Gewebetheilchens sich sofort ein durch das Blut zugeführtes, zur Gewebesubstanz gewordenes Eiweißtheilchen festsetzt. — Die bewegende Kraft im menschlichen Körper entspringt, ähnlich der Kraft in einer Dampfmaschine, aus einem Oxydations- oder Verbrennungsprozeß, in welchem der Kohlenstoff und der Sauerstoff die Hauptrolle spielen. Die durch den Kohlenstoff dem Organismus einverleibte Spannkraft fesseln wir in uns durch die Speisen, durch deren Zerfall und Oxydation Wärme oder als Arbeit erscheinende Gewebsbewegung auftritt. Doch fehlt dem menschlichen Körper der Condensator der Dampfmaschine und kann in ihm auch die Sauerstoffaufnahme nur in beschränktem Maaße stattfinden. Es ist deßhalb auch seine körperliche Leistung eine beschränkte und führt bald zu erheblichem Defizit in der Körperökonomie, wenn die Einnahme von Nahrung und von Sauerstoff der Arbeit nicht entspricht oder wenn die Arbeit eine zu lange fortgesetzte ist. Sehr interessant

sind auch in dieser Hinsicht die Ergebnisse, welche von den Professoren von Pettenkofer und Voit in ihren „Untersuchungen über den Stoffverbrauch des normalen Menschen" ausgemittelt wurden [1]).

Für diejenigen, welche sich um solche Fragen interessiren, folgt ein kurzer Bericht über diese Untersuchungen, in so fern sie auf unsere heutige Frage Bezug haben.

Um den Einfluß genau festzustellen, welchen Arbeit und Ruhe bei verschiedenen Ernährungsweisen auf jenen Verbrauch und Austausch von Stoffen im menschlichen Körper und somit auf dessen Leistungsfähigkeit ausüben, haben sie eine große Anzahl von Versuchen mittelst des Respirationsapparates an arbeitenden und an ruhenden Männern bei verschiedener Ernährung gemacht. Dieser Apparat, den auch hier in Basel Prof. Liebermeister zu ähnlichen Versuchen vielfach benutzt und öffentlich besprochen hat, ist ein großer, fast zimmerähnlicher, mit Fenstern und dem nöthigsten Mobiliar versehener, luftdicht verschlossener Kasten, in welchem ein Mensch wachend und schlafend oder arbeitend Tag und Nacht verbringt und welcher eine genaue Controle der stofflichen Einnahmen und Ausgaben ermöglicht; denn der Versuchsmensch wird vor dem Eintritt in den Respirationsapparat und ebenso wieder bei seinem Austritte aus demselben genau gewogen und ebenso werden seine Ausscheidungen gewogen und chemisch untersucht und besonders auch der Sauerstoff-, Kohlensäure- und Wassergehalt der Luft in diesem geschlossenen Raume am Anfang und am Ende jedes Versuches genau festgestellt. Da nun auch die Menge und der chemische Gehalt der aufgenommenen Nahrung geprüft wird, so kann ganz genau bestimmt werden, wie viel von diesen Stoffen und von dem Sauerstoff der Luft verbraucht wird und wie sich bei verschiedenen Ernährungsweisen und bei Ruhe und Arbeit die Körperausgaben zu den körperlichen Einnahmen verhalten.

Weitaus die meisten Versuche wurden mit einem kräftigen Arbeiter von 70 Kilo Körpergewicht gemacht, nur wenige mit einem schwächlichen, blos 53 Kilo wiegenden Schneider. Die jeweilen auf 24 Stunden ausgedehnten Versuche zerfielen für die Beobachtung und für die chemischen Analysen in 12stündige Zeitabschnitte für Tag und Nacht. Bei den Ruheversuchen that der Mann nur so viel, um sich der Langeweile zu erwehren; theilweise las er Zeitung, theilweise beschäftigte er sich, da er Mechaniker und Uhrmacher ist, mit Zerlegung, Reinigung und Wiederzusammensetzung von Taschenuhren. Bei den Arbeitsversuchen aber mußte er im Apparate eine bedeutende Arbeit leisten. Er hatte nämlich ein Rad mit einer Kurbel zu treiben; das Rad wurde mit so viel Gewicht

---

[1]) Zeitschrift für Biologie von L. Buhl u. a., II. Bd., IV. Heft, pag. 459 bis 573.

Voit, Carl: Ueber die Theorie der Ernährung der thierischen Organismen. München 1868.

belastet, bis der Widerstand in der Axe, nach dem Gefühl des Arbeiters, so groß war, wie er gewöhnlich bei Drehbänken in mechanischen Werkstätten ist, welche durch ein von Hand getriebenes Schwungrad bewegt werden. Hiefür war ein Gewicht von 25 Kilo nöthig, welches an einer Rolle, in einer um das Rad gelegten Kette, schwebend hing. Der Mann bewegte das Rad am Tag während neun Stunden, und er machte, mit Unterbrechung für Ruhe- und Mahlzeit, wie sie bei Arbeitern gewöhnlich ist, am Tage etwa 7500 Umdrehungen. Abends wurde nach beendigter Arbeit das Bett aufgesucht und der Mann fühlte sich zu dieser Zeit so ermüdet, wie nach einer anstrengenden Arbeit oder einem längern Marsche.

Ein Theil dieser Versuche wurde hungernd gemacht. Der Arbeiter genoß während der 24 Stunden des Versuches und schon 12 Stunden vorher nichts als Wasser, das mit etwas Fleischextrakt und Salz schmackhaft gemacht war, und Sauerstoff aus der Luft. In andern Versuchen wurde eine mittlere Kost gereicht, bestehend in 137 Gramm trockener eiweißartiger Substanz, 117 Gramm Fett und 352 Gramm Kohlenhydrate (Brot und Mehlspeise). Es ist dieses der Nahrungsgehalt, den ein erwachsener arbeitender Mensch im Durchschnitt zu sich nimmt. In noch andern Versuchen wurde eine sehr nahrhafte, stark eiweißreiche Kost gereicht, in welcher besonders das Fleisch (die eiweißartige Substanz) fast verdoppelt war. In zwei weiteren Versuchen wurde als Nahrung kein Fleisch oder eiweißartiger Stoff, sondern nur Fett und Mehlspeise gereicht, eine Nahrung, auf welche sehr viele ärmere Arbeiter beschränkt sind.

Es ist natürlich nicht möglich, hier die in Tabellen gefaßten Ergebnisse dieser genauen Versuche in Zahlen wiederzugeben, und ich muß mich darauf beschränken, dieselben, soweit sie unsere Frage berühren, in kurzen Sätzen zu resumiren. In den Hungerversuchen lebte der ruhende Mann von seinem eigenen Körper, verlor von dessen Gewicht 660—930 Gramm (also im niedrigsten Falle $1^1/_3$ %, in einem andern Versuche fast 2 % in 24 Stunden) hauptsächlich auf Kosten des Fleisches und des Fettes, nahm aber mehr Sauerstoff auf als zur Oxydation des verlorenen Fettes und Fleisches nöthig war. Ebenso lebte in den Versuchen mit stickstoffloser Nahrung (Fett und Mehlspeisen) und Ruhe der Mann von seinem eigenen Körper und die Mehraufnahme an Sauerstoff (im Verhältniß zum Verbrauche desselben) war noch bedeutender als in den Hungerversuchen. In den Versuchen mit mittlerer, gemischter Kost und Ruhe ergaben sich bei dem kräftigeren Manne keine erheblichen Differenzen im Körpergewicht vor und nach den Versuchen, aber eine bedeutend größere Sauerstoffaufnahme als bei dem mit gleicher Kost genährten schwächlichen Manne, als Beweis, daß die Sauerstoffaufnahme vom Eiweißgehalte des Körpers und, wie wir hinzufügen dürfen, von der Menge der den Sauerstoff magazinirenden Blutkörperchen, und nicht von der Nahrung abhängig ist. Aus den Versuchen mit eiweißreicher Kost (Fleischnahrung) und Ruhe ergab sich, daß ein Theil des Eiweißes im Körper angesetzt wurde, welcher in diesen verschiedenen Versuchen um 1—2 % täglich zunahm; aber diese Ge-

wichtszunahme erfolgte hauptsächlich durch Fettansatz, da die Sauerstoffaufnahme nicht viel größer war als bei mittlerer Kost und nach Verbrennung des Fleisches nur wenig Sauerstoff übrig blieb zur Oxydation des Fettes, das deßhalb in größerer Menge angesammelt wurde als bei mittlerer Kost. Neben dieser Körpergewichtszunahme aber bleibt als ein Hauptgewinn der Ruhe bei den verschiedenen Ernährungsweisen, daß mehr Sauerstoff aufgenommen als während derselben Zeit ausgegeben wurde, daß also durch die Ruhe Sauerstoff im Körper aufgespeichert wird. Das Umgekehrte findet nun aber statt in den Arbeitsversuchen.

Bei Hunger und Arbeit zehrt natürlich der Mensch von seinem eigenen Körper; der Gewichtsverlust beträgt in 24 Stunden 681 Gramm, hauptsächlich auf Kosten des Körperfettes. Es wird aber bei der Arbeit durch Lunge und Haut gasförmig doppelt so viel Wasser und Kohlensäure ausgeschieden als bei dem hungernd Ruhenden. Der daraus resultirende, auf 121 Gramm berechnete Verlust des Körpers an Sauerstoff mußte aus dem vorhandenen Sauerstoffvorrath des Körpers gedeckt werden. Aus den Arbeitsversuchen bei mittlerer, gemischter Kost ist besonders das Ergebniß interessant, daß trotz intensiver Thätigkeit die Stickstoffausscheidung, also auch die Eiweißzersetzung nicht gesteigert, wohl aber mehr Sauerstoff und mehr Kohle verwendet wird.

Aus der Trennung aller dieser Versuche in zwei gleiche Tageshälften ergiebt sich ferner, daß bei Tage mehr Kohlensäure ausgeschieden wird als dem gleichzeitig aufgenommenen Sauerstoff entspricht und als in derselben Zeiteinheit Nachts Kohlensäure ausgegeben wird — als Folge theils der größern Bewegung, theils der Nahrungszufuhr —, und umgekehrt, daß Nachts mehr Sauerstoff aufgenommen als in derselben Zeit an Kohlensäure abgegeben wird, daß also die Kohlensäure der einen Tageshälfte (des Tages) zum großen Theil mit dem Sauerstoff gebildet wird, der in der andern Tageshälfte (Nachts) aufgenommen worden war und daß ferner eine Aufspeicherung des aufgenommenen Sauerstoffs ebensogut wie ein allfälliges Deficit desselben sich über die beiden Tageshälften hinaus erstreckt. Bei den Ruheversuchen wurde meist mehr Sauerstoff aufgenommen als ausgegeben; bei den Arbeitsversuchen aber wurde offenbar ein Sauerstoffvorrath aus dem Magazine des Körpers verwendet, der während der Arbeit nicht gleich ersetzt wird. So besitzt also unser Organismus im normalen Zustand die Fähigkeit, nicht nur während der Nacht, sondern, unter gewissen Vorbedingungen (bei Ruhe), auch am Tage einen Vorrath von Sauerstoff aufzuspeichern, um ihn erst später wieder zur Kohlensäurebildung zu verwenden.

Wir können uns im Ganzen von der Bewegung und der Ruhe des menschlichen Körpers etwa folgendes, in einem möglichst engen Rahmen zusammengefaßtes Bild machen: Der Körper hat zwei Magazine; in dem einen ist Kohle, bestehend in Fett und Fleisch des Körpers und in der aufgenommenen Nahrung, und im andern ist Sauerstoff enthalten. Unausgesetzt schöpfen wir mittelst des Respirations- und Oxydationsprozesses Stoffe aus diesen Magazinen und geben sie aus. Die Ausgaben von Sauerstoff einerseits und von Fett und Fleisch anderseits stehen in Wechselbeziehungen. Die Ausgabe einer gewissen Menge

Sauerstoff bedingt die Ausgabe einer entsprechenden Menge Fettes und Fleisches. Sind diese in hinlänglichem Maaße in der eingenommenen Nahrung vorhanden, so beschränkt sich die Ausgabe auf diese; ist aber keine oder nicht hinlängliche Nahrung aufgenommen worden, so wird — entsprechend der Menge des aufgewendeten Sauerstoffes — das Fett und Fleisch des Körpers verausgabt. Selbstverständlich müssen die Ausgaben der Magazine an Sauerstoff einerseits und an Fett und Fleisch anderseits gedeckt werden. Dieses geschieht theils mittelst der Zufuhr von Nahrung, theils durch Beschränkung der Ausgaben, d. h. der Beschränkung der Thätigkeit, also durch Ruhe, und jenes mit eben diesem letztern Mittel, d. h. mit Ruhe. Aber auch mit Hinsicht auf den Wiederaufbau im Körper bestehen Wechselbeziehungen. Das Fleisch im Körper und die größere Menge der Blutkörperchen begünstigen die Sauerstoffaufnahme und folglich auch die Ergänzung eines Defizits, und der Sauerstoff baut Fett und Fleisch im Körper auf und gleicht dadurch ein Defizit wieder aus.

Es beruht also das Bedürfniß der Ruhe als Folge der Thätigkeit auf einem Mangel an Kraft und zwar in erster Linie auf einem Mangel an Vorrath von Stoffen, welche Kraft produciren könnten, ähnlich wie zum Beispiel auch die Dampfmaschine ruhen müßte, wenn ihr das Brennmaterial entzogen würde oder wenn die zur Verbrennung desselben nöthige sauerstoffhaltige Luft nicht genugsam zuströmen könnte. Aber außer diesem Mangel an stofflicher Zufuhr begründet sich das Ruhebedürfniß des menschlichen Körpers noch durch die Abspannung oder Verminderung der Erregbarkeit der Nerven und Muskeln, ähnlich wie die Elasticität eines lange und stark ausgespannten Gummistreifens oder die Spannkraft einer Feder, wenn sie lange gespannt war, abnimmt und endlich ganz verschwindet und die Feder gelähmt wird als Folge einer Veränderung ihrer molakularen Ordnung. Bei den lebenden Nerven und Muskeln aber beruht die auf starke oder anhaltende Leistung folgende Verminderung der Erregbarkeit und der Spannkraft sehr wahrscheinlich in einem momentanen Mangel an Sauerstoff, der sich in diesen Fasern augenblicklich nicht in demselben Maaß ersetzt, in welchem er ausgegeben wird, wodurch dann die Leistungsfähigkeit momentan gehindert oder aufgehoben werden und das Bedürfniß nach Ruhe eintreten muß. Als Beweis für dieses größere Sauerstoffbedürfniß der arbeitenden Muskeln diene das raschere Athmen bei schwerer Körperarbeit.

Bei der Maschine sowohl als beim menschlichen Organismus ist demnach die Ruhe großentheils eine nothwendige Wirkung des

Mangels an Kraft — und dieser Mangel eine Wirkung des Mangels an Nahrung, respective an Kohle, oder an dieser und an Sauerstoff.

Allein im menschlichen Organismus ist die Ruhe noch mehr als das. Der Maschine kann die fehlende Kraft durch Zufuhr der betreffenden Mittel, — dem Wasserrade durch Zuleiten von Wasser, der Dampfmaschine durch Zuführen von Kohle, — wieder erstattet und dieselbe wieder in Bewegung gesetzt werden, allein beim menschlichen Organismus kann solches nicht ganz auf die ähnliche Weise geschehen. Wir können ihm zwar mittelst der Nahrung ganz nach Bedürfniß oder wenigstens so weit die Verdauungskraft reicht, Kohle zuführen; allein mit der Zufuhr von Sauerstoff verhält es sich anders. Diese ist, wie der Respirationsprozeß überhaupt, zum größten Theil unserer Willkür entzogen. Wir können in einer gegebenen Zeiteinheit unserem Körper nicht mehr Sauerstoff zuführen als was der Athmungsprozeß automatisch gestattet. Darum hängt der Sauerstoffersatz nicht von unserem Willen ab, wie der Ersatz der Kohle, sondern von der Zeit. Für den Unterhalt des vegetativen Lebens und für die Bewegungen unseres innern Organismus während der Dauer des Schlafes wird mittelst der Einathmung mehr Sauerstoff aufgenommen, als wir in der gleichen Zeit verbrauchen; allein im wachen Zustande, wenn unsere Sinne thätig sind und wenn wir arbeiten, geben wir viel mehr Sauerstoff in der Form von Kohlensäure aus als wir in der gleichen Zeiteinheit einnehmen. *Dieses Deficit an Sauerstoff können wir nicht anders decken als durch die Ruhe*, durch kleinere Ruhepausen und ganze Ruhetage, am meisten natürlich durch den höchsten Grad der Ruhe, durch den Schlaf. Dieser ist es, welcher durch seine Mehreinnahme das Sauerstoffdeficit des wachen und arbeitenden Körpers ausgleicht. Die Ruhe macht deßhalb einen Theil der Nahrung entbehrlich und ist eine Oekonomie des Körpers. Da sie durch eine Minderausgabe von Kohlensäure einerseits Kohle spart und anderseits das Sauerstoffdeficit des Arbeitstages ausgleicht, so dürfen wir mit dem vollsten Recht es aussprechen: *die Ruhe ist Nahrung*, eine Nahrung, auf welche der arbeitende Mensch ebensosehr ein unaustilgbares Recht hat wie an die Luft, welche alle lebende Geschöpfe athmen.

Ueber die Häufigkeit (Frequenz) und die Dauer der durch Mangel an stofflicher Kraft und besonders an Spannkraft der Muskeln und Nerven erforderten Ruhepausen lassen sich keine bestimmten Angaben machen, da dieselben ganz von dem Maaße der Thätigkeit abhängen. Die kleineren Arbeitspausen wiederholen sich, während der Dauer einer anstrengenden Arbeit, je nach dem Grade der Anstrengung, mehr oder weniger oft, bei starker körperlicher Arbeit ungefähr alle Viertelstunden, bei Lehrern und Schülern alle Stunden. Auch die größeren täglichen Arbeitspausen, hauptsächlich durch Mahlzeiten und die Nachtruhe veranlaßt, sind ebenfalls sehr verschieden nach Klima, Temperatur, Alter und Geschlecht. Ebenso ist die Häufigkeit gänzlicher Ruhetage, die während der Dauer einer Woche ein- oder mehreremal eintreten, sehr verschieden. Bei Armeen im Felde ist, bei anstrengenden Märschen, je der vierte oder fünfte Tag ein durch die Erschöpfung gebotener und von den Armeeführern möglichst regelmäßig eingehaltener Ruhetag; bei den Juden, Christen, und Muhamedanern ist es je der siebente Tag. Außerdem finden bei vorwaltend geistiger Arbeit nach größern Zeit-Abschnitten längere Ruhepausen statt in Form von Vacanzen oder Ferien. Es mag zwar, beim Herannahen der heißesten Sommertage bei Vielen nur Mode oder, wenn Sie wollen, geistige Ansteckung oder auch Gewohnheit sein, wenn sie es in den Mauern der Stadt oder überhaupt in ihrem gewohnten Wirkungskreise nicht mehr aushalten. Bei Allen aber, welche in anstrengender Thätigkeit Jahr ein Jahr aus alle ihre geistigen Kräfte auf die Erreichung bestimmter Ziele concentriren und deßhalb auch in den gewöhnlichen Ruhepausen diesen Ideengang nicht willkürlich einstellen können und welche nie eigentlich zur Ruhe kommen, — da in unserer aufregend jagenden Zeit die Aufmerksamkeit nicht nur intensiv mehr gespannt, sondern auch nach viel mehr Richtungen in Anspruch genommen und bei nicht gehörigem Zusammenhalten der Kräfte zersplittert wird, — ist ein größerer, jährlich ein- oder mehrmal wiederkehrender Ausspann von mehreren Wochen ein dringendes Bedürfniß. Durch einen solchen großen Sonntag, der uns von der gewohnten Arbeitslast ganz entbindet und uns die vollkommene geistige und körperliche Freiheit möglichst wieder gibt, kann jene Abspannung, Aufregung und Gereiztheit geheilt werden, welche wir so oft bei geistig überangestrengten Menschen

beobachten. Und dahin gehören ja nicht nur tiefe Denker, Professoren, Lehrer und Studenten, sondern auch Geschäftsleute und Hausfrauen, die in dem aufgeregten Treiben des täglichen Lebens nie, auch an Sonntagen nicht zur Ruhe kommen. Kennten und hätten sie einen rechten Sonntag, so würde dies Bedürfniß nicht so dringend sein, wie ja auch Menschen, deren Geist weniger in Anspruch genommen ist und Nachts und Sonntags zur Ruhe kömmt, dies Ferienbedürfniß als eine Mode oder Gewohnheit zu belächeln geneigt sind.

Wenn wir vorerst bei unsern kleinern und größern täglichen Arbeitspausen stehen bleiben und deren Bedürfniß und Dauer berechnen, so finden wir, daß im Allgemeinen und durchschnittlich auf den Schlaf 8 Stunden, auf die Hauptmahlzeiten nebst größern Arbeitspausen 3 Stunden, auf die Nebenmahlzeiten und kleinern Arbeitspausen 2 Stunden fallen, zusammen 13 Stunden. Somit blieben für die Arbeitszeit 11 Stunden übrig. Wenn es sich aber um sehr anstrengende Arbeiten handelt, so darf — nach Abzug der Ruhepausen — die Arbeitszeit, bei mittlerer Kost, 9 Stunden täglich nicht überschreiten. Dafür haben wir einen sprechenden Beweis in den erwähnten Versuchen mit dem stärkeren Manne. Dieser arbeitete in der Zeit zwischen 6 Uhr Morgens und 6 Uhr Abends, bei mittlerer Kost, angestrengt während 9 Stunden und ging dann, ermüdet, früh zu Bette. Nun hat sich aus der Bilanz über die stofflichen Einnahmen und Ausgaben dieses Tages herausgestellt, daß der Arbeiter 192 Gramm Sauerstoff in der Form von Kohlensäure mehr ausgegeben, als er während der gleichen Zeit eingenommen hat und daß er dieses Deficit von nicht weniger als 20 % aus dem Sauerstoff-Vorrath seines Körpers decken mußte.

Diese Thatsache beweist, daß bei mittlerer Kost und strenger Arbeit das durch die stofflichen Vorräthe bedingte Leistungsvermögen leicht überschritten werden kann und daß unter gleichen Umständen die Arbeitszeit nicht über 9 Stunden oder — mit Einschluß der Nebenmahlzeiten und kleinern Arbeitspausen — nicht über 10 oder 11 Stunden ausgedehnt werden darf, wenn das stoffliche Gleichgewicht des Körpers nicht gefährdet werden soll. Selbstverständlich darf die Arbeitszeit bei strenger Arbeit — nach Abrechnung aller Zwischenpausen — nicht einmal 9 Stunden betragen, wenn die Kost quantitativ und qualitativ eine geringere ist, als eine mittlere, sofern der Arbeiter nicht sein eigenes Fett und Fleisch des Körpers dabei aufzehren

soll. — Und dennoch müssen wir uns gestehen, daß viele unserer Arbeiter durch bekannte Verhältnisse genöthigt sind bei geringerer als mittlerer Kost — nach Abrechnung der Zwischenpausen — länger als 9 Stunden, ja nicht selten 11, 12, 13 und sogar 14 Stunden lang zu arbeiten. Da darf man sich freilich nicht verwundern, wenn solche Arbeiter und Arbeiterinnen und Hausmütter, die Tag und Nacht für eine hungrige Kinderschaar und für das Hauswesen zu sorgen und arbeiten haben, und das nicht selten bei Wassersuppe und Kartoffeln oder Milchkaffee und Brod dreimal täglich, mager und blaß und müde und heruntergekommen aussehen und einem frühen Siechthume anheim fallen. Solche Menschen geben wörtlich ihr Fleisch und Fett und Blut und allzu oft auch Gesundheit und Leben hin für Andere, für ihre Arbeitgeber, für ihre Kinder. — Es ist ja ganz in der Ordnung und dem Lebenszwecke des Menschen entsprechend, daß er sich hingebe und aufopfere für Andere. Nur dadurch, daß er mehr für Andere lebt als für sich selbst, dadurch, daß er mit seiner ganzen Existenz für das Ganze strebt und in diesem thatsächlichen Streben aufgeht, lebt er wirklich glücklich und zufrieden. Aber wenn ein Arbeitgeber — und ich bitte, hier nicht etwa nur an die großen Fabrikherren zu denken, sondern auch an Handwerksmeister aller Art, an Eisenbahn- und Bauunternehmungen, vor Allem aber an den meistverlangenden Despoten, das rücksichtslose Publicum — wenn ein Arbeitgeber dieses Opfer von Fleisch und frischer Gesichtsfarbe, von Fett und Blut und von Gesundheit in consequentem Egoismus oder in bedauerlicher Unkenntniß der Folgen, Tag um Tag immer wieder verlangt und für eigene Bereicherung ausbeutet, so hat die Gesundheitslehre nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, sich dagegen zu wehren, und der Gesetzgeber hat die Pflicht, solche Arbeiter wie gegen einen andern langsamen Mord zu schützen und der rücksichtslos drängenden Concurrenz, dem krankhaft jagenden und das Blut der Arbeiter aussaugenden und dasselbe in Form von Geld aufhäufenden oder für Vergnügungen verschleudernden Zeitgeist eine Grenze zu setzen.

Daher hören wir denn nun allerwärts den Ruf nach Abkürzung der Arbeitszeit, oder nach Lohnerhöhung, was schließlich auf dasselbe hinauskömmt, da ja Lohn in Nahrung und Nahrung in Arbeit umgesetzt wird. Dieses Drängen aber nach Reduction der

Arbeitszeit, welches ein Haupthebel geworden ist in der Hand der Anarchie, muß die Physiologie und die Gesundheitspflege, nachdem sie es des anarchischen Gewandes entkleidet hat, in vielen Fällen als berechtigt erklären, berechtigt überall da, wo der Arbeiter so lange beschäftigt wird, daß er an Körpersubstanz ebensoviel oder mehr ausgegeben als an Lohn eingenommen hat, welcher — neben der Bestreitung der übrigen Bedürfnisse — hauptsächlich in Nahrung umgesetzt wurde. Aehnlich wie bei den erwähnten Arbeiterversuchen von Pettenkofer und Voit ließe sich mit dem Respirations-Apparate und der Waage das physiologisch berechtigte Ruhebedürfniß genau feststellen, wenn dabei nicht noch sehr viele Gesundheits-schädliche Einflüsse des Arbeitsraumes, der Wohnung und Lebensweise und auch die Ausgaben der nicht Mitarbeitenden und doch des Lebens-unterhaltes bedürftigen Familienglieder und andere nicht leicht in Zahlen ausdrückbare Factoren mitberechnet werden müßten.

Man sucht nun durch einen sogen. „Normalarbeitstag", durch Gesetze, welche die Arbeitszeit auf ein Maximum von 10 oder 11 Stunden einschränken, dem berechtigten Wunsche vieler Arbeiter entgegen zu kommen. Es ist hier nicht meine Aufgabe, das Viele, was für oder gegen ein solches Gesetz gesagt und geschrieben worden ist, zu wiederholen. Ich erlaube mir nur die Bemerkung, daß bei der großen Verschiedenheit der Arbeiterverhältnisse und der aufge-wendeten Arbeitskraft es auch nicht eine für Alle gerechte Grenze der Arbeitszeit geben kann und daß ein solches Gesetz, wenn es seinen Zweck erreichen sollte, sich nicht nur auf Fabriken und größere Arbeitsunternehmungen erstrecken, sondern auch den Näherinnen und weiblichen Hausarbeiten und Handwerken gelten müßte. Oder bedürfte nicht auch der Kellner oder das Schenkmädchen, das von früh 6 Uhr bis Nachts 11 Uhr oder noch viel später in die Nacht hinein eine nicht immer leichte, oft aber aufregende und die Aufmerksamkeit spannende Arbeit zu verrichten hat, noch mehr eines solchen Schutzes als die Fabrikarbeiterin? Statt dessen aber ver-längert man ihre Arbeit durch die aus andern Gesichtspunkten vielleicht wohl motivirte Aufhebung der Polizeistunde und kettet sie auch Sonntags noch immer fester und länger in ihr schweres Joch, ohne Rücksicht auf ihr übernächtiges, immer blasseres, eingefallenes Aussehen, und auf das Hüsteln, das als Folge der Ueberanstrengung

und Ueberreizung der Nerven, und des ruhelosen Lebens in ungesunder Athmosphäre von Tabakqualm und Küchendunst die Einleitung ist zum Siechthum für Andere. — Oder bedürfte etwa nicht auch das große Heer der bleichwangigen Bäckerknechte und -Lehrlinge des Schutzes der Fabrikgesetze, da doch wahrlich die Arbeit in der Staubathmosphäre meist kleiner und oft unterirdischer Räume und die große Sterblichkeit und durchschnittlich kurze Lebensdauer der Bäcker nicht dafür sprechen, daß diesen Arbeitern die Nachtarbeit von 3 Uhr Morgens oder sogar von 10 Uhr Nachts bis am nächsten Nachmittag weniger schädlich wäre als den Fabrikarbeitern! Doch der Despot, das Publikum, verlangt zum Frühcaffee frische Weckli — und an Sonntagen noch viel mehr als sonst — und dazu eine allerneueste Zeitung, und denkt dabei nicht, daß der Fluch der Nachtarbeit und oft auch der Sonntagsarbeit, der Verlust der Gesundheit und des Lebensgenusses von Mitmenschen daran haftet. Und das Publikum ist ein gar großer Herr, dessen Gunst man ja nicht verscherzen darf. Das Beispiel der Wirthshausangestellten und der Bäcker diene nur zum Beweise, daß alle diese Gesetze über Normal-Arbeitszeit und Fabrikpolizei einseitig, lückenhaft und ungenügend bleiben, wenn sie nicht consequent auch auf kleinere Werkstätten und häusliche Arbeitsgebiete sich ausdehnen; und dies dürfte ja doch in den meisten Fällen unmöglich sein.

Wenn ich nun auch nicht glaube, daß solche Gesetze über eine Normalarbeitszeit — als einseitige und ungenügende Maßregel, welche den individuellen Verhältnissen sich nicht in gerechter Weise anpassen kann, — eine durchgreifende Wirkung und lange Dauer haben werden, so mag ich doch den Arbeitern die berechtigte Ruhe gerne gönnen. Aber ich möchte sie auf ein anderes Mittel aufmerksam machen und dasselbe ihnen dringend an's Herz legen, das dem Ruhebedürfniß besser entspricht und sociale Schäden und Risse sicherer und dauerhafter heilt als alle schützenden Gesetze der Behörden über den Normalsarbeitstag.

Dieses Mittel ist die richtige Sonntagsfeier, durch deren Anordnung Gott den müden Menschen wieder aufrichten, erhalten, stärken und zu sich erheben will. Sechs Tage, so hat Er durch Moses geboten, sollen wir arbeiten und alle unsere Dinge verrichten; aber am siebenten Tage sollen wir ruhen, als am Sabbath des

Herrn, an dem auch Er nach Erschaffung von Himmel und Erde und Meer und von allem Lebenden darin geruht und welchen Er ganz besonders gesegnet und geheiliget hat. Wie bedarf nicht jeder Mensch und die ganze ruhe- und friedenlose heutige Welt dieses Segens der Ruhe und Heiligung!

Schon auf dem materiellen Gebiete des körperlichen Lebens und Gedeihens ist es eine von allen Seiten anerkannte Wahrheit, daß die Sonntagsruhe einem unzweifelhaften Bedürfnisse entspricht. Nur durch die Sonntagsruhe kann der vorhin gezeichnete Arbeits-Mißbrauch — zum Theil wenigstens — ausgeglichen werden. Gebieterisch sehen wir zwar nach jedem Tagewerke das Verlangen der menschlichen Natur nach Ruhe auftreten und im Schlafe, in dieser möglichst vollständigen, wiederaufbauenden Ruhe, seinen Ausgleich suchen. Der menschliche Körper aber ist so fein zusammengesetzt und so sehr abhängig von richtigem, ausreichendem Wiedererſatz des Stoffes, daß diese Nachtruhe allein nicht genügt, um die Leistungsfähigkeit auf die Länge zu erhalten, daß nach mehreren Arbeitstagen die Einschiebung der Ruhepause eines ganzen Tages eine gebieterische Nothwendigkeit ist. Denn die gewöhnliche Ruhe jeder Nacht, die übrigens gerade für die Arbeiterklassen am kürzesten bemessen ist, reicht gerade aus, um eine Zeitlang am andern Morgen leidliche Erholung fühlen zu lassen. Wird aber längere Zeit hindurch die angestrengte Tagesarbeit — und zwar nicht nur körperliche, sondern auch alle anstrengende geistige Arbeit — nur durch Nachtruhe unterbrochen, so bringt es der große, nicht gehörig bis zur Behaglichkeitsempfindung ersetzte Kraftaufwand bald dahin, daß der Körper niemals, an keinem Morgen wirklich genügend erquickt das Lager verläßt und halb ermüdet wieder in die Werkstatt, in die Schule, an den Schreibtisch eilen muß, und daß mit der Uebermüdung eine Abneigung gegen die sonst rüstig begonnene Arbeit eintritt, daß der Zwang zu derselben Mißmuth und Aerger erregt. Die schon einmalige Beseitigung dieses Zwanges, die Freiheit, einmal nicht zu müssen, erzeugt dagegen ein Wohlgefühl, welches neben der neuen Kraftansammlung die neue Leistungsfähigkeit außerordentlich erhöht und durch die Ruhe des Nervensystems der Gereiztheit und Nervosität, diesen lähmenden Folgen der Uebermüdung, am erfolgreichsten entgegen wirkt.

Können und müssen nun die über je einen 24stündigen Zeitraum hinaus sich erstreckenden Deficite des Stoffwechsels und der Wechsel in der Bethätigung der Nerven und Muskeln ihre Ausgleichung und Realisirung durch die Ruhe je *nur am siebenten Tage* finden, nicht früher und nicht später, resp. mittelst der Sonntagsruhe?

Es ist einleuchtend, daß eine solche Ausgleichung auch *vor* dem siebenten Tage geschehen könnte, wenn das Bedürfniß einmal da ist. Müssen ja zum Beispiel marschirende Armeen schon je am vierten oder fünften Tage einen Rasttag halten. Aber *über* den siebenten Tag *hinaus* läßt sich auf die Dauer die Befriedigung des Ruhebedürfnisses nicht verschieben. Schon *physiologisch* läßt sich aus den Sauerstoff- und Kraftdeficiten, welche die erwähnten Arbeitsversuche im Respirationsapparate ergeben haben, die Nothwendigkeit eines vollständigen Ruhetages nach fünf oder sechs Tagen berechnen. — Aber viel deutlicher als das Experiment beweist die praktische *Erfahrung*, daß die Leistungsfähigkeit des arbeitenden Menschen gegen das Ende der Woche hin viel geringer ist als im Anfange derselben. So zum Beispiel halten kluge Hausfrauen ihre Waschen am Anfange der Woche ab, weil Wäscherinnen, die am Sonntage geruht haben, am darauffolgenden Montag und Dienstag mehr leisten als am darauffolgenden Freitag und Samstag. Und so wird auch der angestrengte Geistesarbeiter, der Sonntags zu feiern gewohnt ist, die Beobachtung machen, daß seine Leistungsfähigkeit gegen das Ende der Woche abnimmt.

Schlagender noch als durch solche Erfahrungen und Versuche wird die Unentbehrlichkeit des siebentägigen Ruhetages bewiesen durch die *geschichtliche* Thatsache, daß derselbe besteht und sich erhalten hat, so lange und so weit menschliche Kultur nachzuweisen ist und daß auch der gewaltsamste Staat denselben nicht abzuändern vermochte, wie denn jetzt auch die Socialisten und die Vertreter rein materialistischer Richtungen die Sonntagsruhe als Basis der Leistungsfähigkeit und der Volkswohlfahrt befürworten.

II.

Jedes menschliche Zusammenleben beruht auf der gegenseitigen Achtung der angeborenen Befugnisse Anderer; ohne dieselbe müßte der Krieg Aller gegen Alle entstehen. Zu den vielen, aus der freien Persönlichkeit abgeleiteten Befugnissen gehört nun die Befriedigung des Ruhebedürfnisses im Allgemeinen, und des Schlafes im Besondern. Diesen Befugnissen gegenüber correspondirt für jeden Andern die Pflicht, die Ruhe des Ruhenden ebensowenig zu stören als die Arbeit des Arbeitenden, welche die Ernährung bedingt. Aber wenn der Eine schlafen und der Andere gleichzeitig arbeiten will, so stört dieser den Schlaf des Andern; und wenn jener nur thätig sein kann, wenn Niemand schläft, so kann er eben nicht arbeiten. Um dieser Collision vorzubeugen, müßte eine Zeit der Arbeit und eine Zeit ungestörter Ruhe durch gegenseitiges Einverständniß festgesetzt werden. Eine ähnliche Transaction bildet auch die Einführung des Eigenthumes, welche nothwendig wurde, damit nicht der Eine dort hacke und grabe, wo der Andere gesäet hat und damit nicht alle Bodenkultur unmöglich werde. Auf einer solchen Transaction beruht auch der gesetzliche Schutz der Ruhe bei Nacht und an den Sonn- und Festtagen und der Arbeit während der übrigen Zeit. Vergessen wir nicht, daß die Befriedigung des Ruhebedürfnisses zur Erhaltung von Leben und Gesundheit nicht weniger nothwendig ist als die Befriedigung des Nahrungsbedürfnisses. Es ist deßhalb eine Störung der dem Menschen nothwendigen Ruhe ebensogut ein indirecter Angriff auf die Gesundheit und das Leben und ebenso unverträglich

mit allen Rechtsbegriffen und Kulturbedürfnissen als das Entziehen der nothwendigen Nahrungsmittel. Wenn es als Mord gilt, einem Menschen die Nahrung absichtlich zu entziehen und ihn verhungern zu lassen, so ist es nicht weniger Mord oder Mordversuch zu nennen, wenn man ihn durch Stören seiner Ruhe den zum Leben nöthigen Sauerstoff und die körperliche und geistige Erholung vorenthält.

Es ist deßhalb auch das der ganzen menschlichen Natur als göttliches Grundgesetz innewohnende Bedürfniß eines regelmäßig nach sechs Arbeitstagen wiederkehrenden gemeinschaftlichen Ruhetages der Menschengesellschaft um so deutlicher zum Bewußtsein gelangt, je mehr sie — aus der Verwilderung theilweise vorhistorischer Zeiten sich emporwindend — in ihren fortschreitenden Kulturbestrebungen nach Ordnung, Ruhe und Erhebung sich sehnte. Die Feier je des siebenten Tages ist in der menschlichen Geschichte ein sicheres Merkmal der Civilisation und dem größten Theile der civilisirten Menschen zur zweiten Natur geworden. Der Sonntag ist auf's innigste verwoben mit unserer Entwicklungsgeschichte, unserer Zeitrechnung, unserer Religion, unsern staatlichen und geselligen Einrichtungen, mit unsern Sitten; er ist unzertrennbar von unserer ganzen geistigen Kultur.

Wir finden deßhalb auch, soweit wir zurückzugehen vermögen in die Morgendämmerung menschlicher Geschichte, die Eintheilung der Zeit in siebentägige Wochen und die Feier des siebenten Tages als einen Bestandtheil der Gesetzgebung und der Sitten und Anschauungen jedes auch nur halbwegs civilisirten Volkes. Die Priester waren früher, als die einfacheren Lebensverhältnisse noch nicht eine unendliche Theilung der Arbeit in Specialitäten erforderten, nicht nur die Hüter der Religion, sondern in ihren Händen lag auch die Leitung der Völker, die Gesetzgebung, die Ausübung der Heilkunst; sie schrieben deßhalb auch die Vorschriften der Gesundheitslehre ein in ihre heiligen Bücher und gaben ihnen dadurch das Gewicht heiliger Gebote. Und dies sicherlich mit Recht; denn der Mensch soll Gott mit seinem ganzen Wesen dienen, mit dem Körper sowohl wie mit dem Geiste. Es wäre gewiß ganz unrichtig und den Absichten des Schöpfers zuwiderlaufend, wenn die Menschen die Erhaltung und Förderung der körperlichen Kräfte als etwas Unheiliges, Profanes betrachten und ihr die Förderung des Geistes und der Seele als einen damit

nicht verwandten, einzig heiligen Gottesdienst gegenüberstellen wollten. Auch die Gesundheitslehre ist nur eine Lehre und Anwendung heiliger, göttlicher Gesetze, obschon sie in unseren Zeiten nicht mehr von denjenigen gelehrt wird, welche wir — nach der Theilung der Arbeit — speciell als Priester und Lehrer der Religion anzusehen pflegen. Auch heutzutage noch können wir nicht mit dem Geiste Gott dienen, wenn wir ihm in's Gesicht schlagen durch Mißachtung seiner auf Erhaltung des Körpers gerichteten Gebote, und es gehören auch heute noch die Medicin und die Gesundheitslehre zum Gottesdienste. Aber ebenso sehr gehört das, was wir heute speciell noch Gottesdienst und was wir Religion nennen, zum ganzen Menschen; es ist nicht etwas dem gewöhnlichen Menschen fremdartiges, außer ihm liegendes, das man annehmen könnte oder nicht und ohne welches ein ganzer Mensch auch sonst auskommen könnte. Das Ausschließen der Gesundheitslehre vom geistigen und idealen Streben wäre ebenso einseitig und unrichtig wie das Ausschließen der Religion vom gewöhnlichen Leben. Ist auch bei der heutigen Mannigfaltigkeit des Lebens die Verkündigung und Verwaltung aller Zweige der göttlichen Gesetzgebung für eine Person zu umfassend geworden, so bilden doch alle ursprünglich und in ihrem Wesen ein Ganzes.

Die für alle spätern Zeiten gültigen mosaischen Gesetze, und zumal die auf den Sabbath bezüglichen, sind von dem großen Priester Gottes, der als solcher auch ein hervorragender Führer des Volkes, Gesetzgeber und Arzt war, nicht nur verkündet zur Beförderung des Seelenheiles und geistigen Gedeihens des Volkes, sondern auch aus Rücksicht auf die körperliche Gesundheit. So lange die Geltendmachung geistigen Strebens gebunden ist an körperliches Leben, muß die Rücksicht auf das eine unzertrennlich sein von der Rücksicht auf das andere. Eine auf Allgemeingültigkeit und Dauer Anspruch machende Gesetzgebung konnte und durfte nur auf die Einheit von Körper und Seele, auf den ganzen Menschen gerichtet und der körperlichen und geistigen Natur des civilisirten Menschen entnommen und angemessen sein.

Auch sind die gewaltigen und in den spätesten Zeiten unauslöschlichen mosaischen Gesetze gewiß nicht eine Erfindung des Moses, sondern es ist nur von diesem erleuchteten Manne zusammengefaßt und in Gesetzesform auf den ehernen Tafeln eingeschrieben, was

er nach eingehendem Studium der Natur, der Bedürfnisse und der Geschichte der Menschen als den Ausdruck göttlichen Willens erkannt hatte, wie sich dieser aus der langen Entwicklungs- und Civilisationsgeschichte des Menschengeschlechts für den tiefen Denker und Menschenkenner gleichsam herauskrystallisirt hatte. Wenn ich sage, daß der Sabbath als ein körperliches und geistiges Bedürfniß des civilisirten Menschen nach Ruhe und Heiligung sich erst mit der menschlichen Kultur allgemein entwickelt, aber schon lange vor Moses bestanden hat, der erst in Gesetzesform niederschrieb, was schon längst ererbte und überlieferte Sitte und Gebrauch gewesen war bei den Bessern und Einsichtigern seines Volkes, so möchte ich damit den Sabbath keineswegs als eine menschliche Einrichtung hinstellen. Oder ist es etwa nicht ein göttlicher Wille und ein göttliches Gesetz, welches der Sonne, dem Mond und den Sternen ihre ewigen Bahnen anweist, wenn auch erst im Laufe späterer Zeiten Keppler, Newton, Galiläi u. a. diese Gesetze gefunden und als solche aufgestellt haben? Und ist so nicht jedes Naturgesetz, auch wenn es erst von späten Geschlechtern erkannt und vielleicht von den eiteln Menschen als ihre weise Erfindung bezeichnet wird, der Ausdruck einer ewigen Wahrheit und göttlichen Willens?

Es stellt deßhalb auch Moses den Sabbath nicht als etwas Neues auf, sondern er sagt: „Erinnere dich des Sabbaths" oder in anderer Uebersetzung: „Gedenke" desselben. Hatten sich ja die Juden des Mannasammelns am Sabbath enthalten schon bevor Moses seine Gebote verkündigt hatte; und die Israeliten hatten schon vor dieser Zeit einen der Ihrigen gesteinigt, weil er am Sabbath Holz zusammen gelesen hatte. Im Hebräischen heißt Sabbath: Aufhören oder Ruhe. „Gott ruhte am siebenten Tage nach Vollendung der ganzen Schöpfung und segnete denselben und heiligte ihn, weil er an diesem Tage aufgehört hatte zu schaffen." So ist aus dem Gebote Moses, welches die Enthaltung von der Arbeit ja auch für die Thiere fordert, ersichtlich, daß derselbe mit dem Sabbath hauptsächlich die Ruhe bezweckte, freilich als Mittel zur Heiligung. Später wurde bei den Juden der Sabbath auch noch der Gedenktag der Befreiung von der ägyptischen Herrschaft und enthielt die Feier ihrer Freiheit.

Auch bei den Chinesen wurde laut dem heiligen Buche Y-King, welches lange vor Confucius geschrieben war — und dieser selbst schon ist 550 vor Christus geboren — der siebente Tag als ein Feiertag seit den ältesten Zeiten bezeichnet. Die Kaiser opferten am siebenten Tage, welcher der große Tag genannt wurde, sie ließen die Thore der Häuser schließen und verboten jegliches Handeln und jeden Urtheilsspruch der Gerichte an diesem Tage.

Bei den Griechen bezeichnet Hesiod den siebenten Tag als einen heiligen, und Homer ladet das Volk wiederholt ein, den siebenten Tag zu feiern. Und so hielten ihn auch für heilig die alten Inder, Perser, Chaldäer, Aegypter und selbst die Peruaner. Aber bei allen diesen heidnischen Völkern wichen diese wöchentlichen Feiertage allmälig den sehr häufigen, aber weniger regelmäßig wiederkehrenden Festen, welche in der Regel mit Opfern, Lustbarkeiten, Spielen und Gastmählern und jedenfalls mit Einstellung der Geschäfte und Arbeiten verbunden waren und oft in die größten Orgien ausarteten, wie dieselben, besonders von den Phöniciern, Babyloniern, Griechen und Römern jeweilen in der Periode ihres Unterganges erzählt werden.

Ganz anders war der Charakter der jüdischen Sabbathfeier, denn dieselbe ruht auch auf andern sittlichen Grundsätzen. Abraham, der von den Israeliten als Gründer ihres Glaubens angesehen wird, brachte aus Ur, wo bei den sabäischen Chaldäern die von Hoseng und Zoroaster wiederhergestellte monotheistische Lehre über „den großen Unbekannten" und die Feier je des siebenten „großen Tages" aufrecht erhalten worden war, die religiösen Anschauungen mit zu den Semniten, von welchen sie um ihres innern Werthes willen angenommen wurden. Und weil der Sabbath der Juden mit dem Glauben an den Einen und einzigen Gott in der innigsten Verbindung stand und, wie Gott am siebenten Tage der Schöpfung ausruhte, ein heiliger Ruhetag war, so waren bei ihnen auch nicht nur alle Arbeiten, sondern auch sinnliche Genüsse und rauschende Freuden von der Feier ausgeschlossen, welche neben der Ruhe des Körpers vor allem zur Verehrung Gottes, zur innern Erhebung und Vervollkommnung und zur Pflege des Familienlebens bestimmt war und auch dazu verwendet wurde. — Und gerade bei den Juden hat sich die große erhaltende Kraft und der

Segen einer rechten Sabbathfeier auf eine Weise gezeigt, welche der beste Beweis für den hohen innern Werth dieser Einrichtung ist. Während Phönicier, Griechen, Römer, und wie all' die großen Völker heißen, die an Macht, Reichthum und Bildung die Juden weit überragten, zu Grunde gegangen und als Nationen spurlos verschwunden sind, sehen wir, daß die Juden mit ihrem Festhalten am Sabbath, an dem geheiligten Sammelpunkt ihrer Gottesverehrung, ihres Nationalbewußtseins, ihres Familienlebens und ihrer Körperkräfte — trotz all' ihrer Knechtung durch die Römer und aller spätern Verfolgungen und ihrer Zerstreuung über die ganze Erde — ein Volk und eine Nation mit einer Zähigkeit geblieben sind, welche Zeugniß ablegt für die große innere Kraft des sie alle gemeinsam umschlingenden sabbathlichen Bandes.

Daß auch bei allen andern civilisirten Völkern die Feier je des siebenten Tages als Ruhetag sich erhalten hat seit unvordenklichen Zeiten, trotz aller Wechsel politischer und religiöser Anschauungen, spricht nicht weniger für ihren inneren Werth und ihre absolute Nothwendigkeit. Höchstens fand im Verlaufe der Zeiten ein Anpassen an veränderte religiöse Anschauungen statt, aber immerhin mit Aufrechterhaltung der siebentägigen Feier. Statt wie früher die Chaldäer am Freitag feierten, thaten dies die Juden am Samstag, die Christen — um sich von den Juden zu unterscheiden und um den Tag der Auferstehung ihres Heilandes zu feiern — am Sonntag, während die Muhamedaner wieder zum Freitag zurückgekehrt sind.

Ein fernerer Beweis der Unzertrennbarkeit der Feier je des siebenten Tages von der geistigen Natur des civilisirten Menschen liegt in dem Umstande, daß ein Versuch einer der gewaltthätigsten menschlichen Mächte, denselben auf je den zehnten Tag zu verlegen, aller angewendeten Gewaltmittel ungeachtet, scheiterte. Nachdem durch die französische Revolution von 1789 und durch die Blutdürstige Regierung der ersten französischen Republik Gott wegdecretirt worden war, schaffte dieselbe auch den Sonntag ab und führte dafür die „Décadi", d. h. je den zehnten Tag, als bürgerlichen Ruhe- und Feiertag ein. Aber trotz aller Schreckmittel und Strafen, die angewendet und verhängt wurden, um das Volk am Sonntag zur Arbeit zu nöthigen, besuchte es, der Gefahren ungeachtet, welchen es sich aussetzte, dennoch den Gottesdienst, der in Wäldern und in

Schiffen auf dem Meere abgehalten wurde. Die körperlichen Kräfte der Menschen reichten nicht hin, neun Tage hinter einander zu arbeiten und erst am zehnten zu ruhen. Als die Regierung sich überzeugte, daß neun Tage sich unausgesetzt folgender Arbeit nicht ertragen wurden, führte sie die Erlaubniß ein, am fünften Nachmittage zu feiern, für diejenigen Arbeiter, welche dies wünschten. Aber diejenigen Angestellten oder im Dienste der Republik Stehenden, welche am Sonntag von der Arbeit wegblieben, mußten sofort entlassen werden. Es ging aber nicht lange so; das Volk und besonders der ländliche Arbeiterstand hielt es nicht lange aus. Schon das Directorium mußte wieder einlenken, und Napoleon mußte die frühere Sonntagsfeier, die nie ganz hatte unterdrückt werden können, wieder herstellen.

Uebrigens beweisen gerade auch Diejenigen, welche den Sonntag nicht zu feiern oder welche ihn zu geräuschvollen und Körper und Geist mehr ermüdenden als erholenden Freudengenüssen zu mißbrauchen pflegen, die absolute Nothwendigkeit eines Ruhetages dadurch, daß sie am sogenannten blauen Montag entweder principiell feiern, oder ungewollt arbeitsunfähig sind.

Und so kommt denn auch Proudhon, welcher mehr vom socialen Standpunkte aus die Bedürfnisse der Menschen und insbesondere der Arbeiter studirt hat und einer Parteinahme für kirchliche Einrichtungen oder religiöse Gebräuche sicherlich nicht verdächtig ist, zu demselben Resultate, wenn er sagt: „Kürzt man die Woche um einen Tag, so ist das Bedürfniß nach Erholung noch nicht dringend; verlängert man sie um einen Tag, so tritt Uebermüdung ein; giebt man alle drei Tage einen halben Tag frei, so verliert man durch die häufige Unterbrechung nur noch mehr Zeit und zerstört durch die Trennung der natürlichen Einheit des Tages das numerische Gleichgewicht der Dinge; es entsteht Planlosigkeit und Ungleichmäßigkeit; giebt man dagegen nach zwölftägiger Arbeit zwei Feiertage, so ruinirt man den Arbeiter vollends mit Müssiggang, nachdem man ihn soeben mit Arbeit erschöpft hatte".

In einzelnen Fabriken und Werkstätten Frankreichs hat man, um ja keine Zeit und kein Wasser unbenützt vorbeifließen zu lassen und doch dem Arbeiter die zu seiner Erholung nöthige siebentägige Ruhe zu gönnen, versucht, den wöchentlichen Ruhetag für die einen

Arbeiter auf den Montag, für andere auf den Dienstag, für eine dritte Gruppe auf den Mittwoch u. s. w. zu verlegen. Dieser Versuch hat sich aber als unpraktisch erwiesen und war nicht durchführbar, einmal weil die Arbeiter auf Ineinandergreifen, auf gegenseitige Hilfeleistung angewiesen sind, und dann weil der in die Woche entfallende Ruhetag nicht mehr ein heiliger Ruhetag ist, sondern alle Uebelstände des blauen Montags annimmt, — und Montalambert sagt hiezu richtig: „Die Industrie ist um des Menschen willen da und nicht der Mensch um der Industrie willen". Soll der Ruhetag wirklich Ruhe und Erholung bieten, so muß er *für alle gemeinsam* sein. Man kann nicht recht ruhen — geistig und körperlich —, während die anderen ringsherum arbeiten, und ebensowenig ist man auf die Dauer recht bei der Arbeit, wenn die anderen ringsherum feiern.

Freilich giebt es noch Menschen genug und ganze Culturvölker, welche die Sonntagsruhe noch nicht kennen. Aber es ist dieß doch immer als eine Ursache und als ein Zeichen ihres *sittlichen Falles*, ihrer regressiven Metamorphose anzusehen. Die Chinesen, Japanesen, Inder scheinen jetzt eines je nach sechs Tagen wiederkehrenden Ruhetages nicht zu bedürfen; aber sie sind dafür auch in ihrer Entwicklung nicht nur längst stehen geblieben, sondern sie bieten auch geistig und körperlich das Bild der *Widerstandsschwäche*, des Mangels an Spannkraft, an Selbständigkeit und Muth; und überdieß haben diese Völker eine große Zahl von unregelmäßigen Festtagen. Diese mögen zwar dem Ruhebedürfnisse theilweise genügen, sind aber weit davon entfernt, die regelmäßig wiederkehrenden und durch ein höheres Prinzip geheiligten Sonntage in ihrer wohlthätigen Wirkung zu ersetzen.

Auch in der Christenheit ist der Sonntag gar oft nicht mehr der heilige Ruhetag, als welcher er uns gegeben ist; aber auch hier werden Sie es bestätigt finden, daß *wer keinen rechten Sonntag hat, körperlich, geistig und sittlich zurückkömmt* und daß der sociale und sittliche Zerfall in manchen Ländern und besonders in einigen Großstädten mit der Sonntagsschändung parallel geht. In Frankreich, wo seit der Revolution von 1789 und seit der Ersetzung des Sonntags durch die Décadi, trotz des baldigen durch das Bedürfniß des Volkes gebotenen Rückschlages, ein rechter Sonntag doch nie mehr zu allgemeiner Gültigkeit gekommen ist und wo am Sonntage

gearbeitet, gebaut, gehämmert und gehandelt wird fast wie an allen andern Tagen, machten sich auch die Folgen der Mißachtung des so überaus wichtigen Sonntagsgesetzes auf körperlichem und geistigem Gebiete sehr deutlich geltend. Die Anzahl der Geburten nimmt ab, die Sterbefälle mehren sich, der normale Zuwachs der Bevölkerung hat aufgehört, und dieß ist ja der wesentlichste Maaßstab für Bemessung des physischen Gedeihens. Auch auf andern Gebieten ist der Fortschritt fraglich, das Familienleben leidet, die Sucht nach Genuß und Vergnügen beherrscht gar zu oft alles andere Streben. Das im Uebrigen reich angelegte, hochherzige und treffliche Volk, der Ruhe beraubt durch die Sonntagsarbeit, und der Sammlung und Ruhe doch um so dringender bedürftig, je rastloser es seine Kräfte aufreibt und je oberflächlicher es durch Mangel an Sammlung zu werden droht, läuft Gefahr, von Revolution zu Revolution geschaukelt und ein Spielball ehrgeiziger Egoisten oder unruhiger Utopisten zu werden oder in Kriegen, welche doch meist nur von eitler Ruhmsucht angezettelt werden, sein bestes Blut zu verspritzen. In England hingegen sehen wir, wie bei strenger und für unsere continentale Gewohnheit oft fast zu rigoroser Sonntagsfeier nicht nur die körperliche Widerstandskraft und die geistige Energie und dadurch auch die Arbeitskraft und Lebenszähigkeit des Einzelnen bedeutend erhöht, sondern auch das Familienleben zu einer auf dem Festlande seltenen Entwicklung und Blüthe gebracht und so auch im ganzen Volke das Bewußtsein nationalen Werthes und der bekannte praktische und zähe Nationalcharakter gefördert wird.

Der durch seine liberalen und wohlthätigen Bestrebungen wohlbekannte englische Staatsmann John Bright hat im Unterhause hierüber folgende Bemerkung gemacht: „Der Charakter und das Gedeihen unseres Landes und die Fortschritte der Nation überhaupt hängen, glaube ich, zum großen Theil von der Weise ab, in welcher der den Bedürfnissen der Menschheit ganz speziell angepaßte wöchentliche Ruhetag angewendet und beobachtet wird".

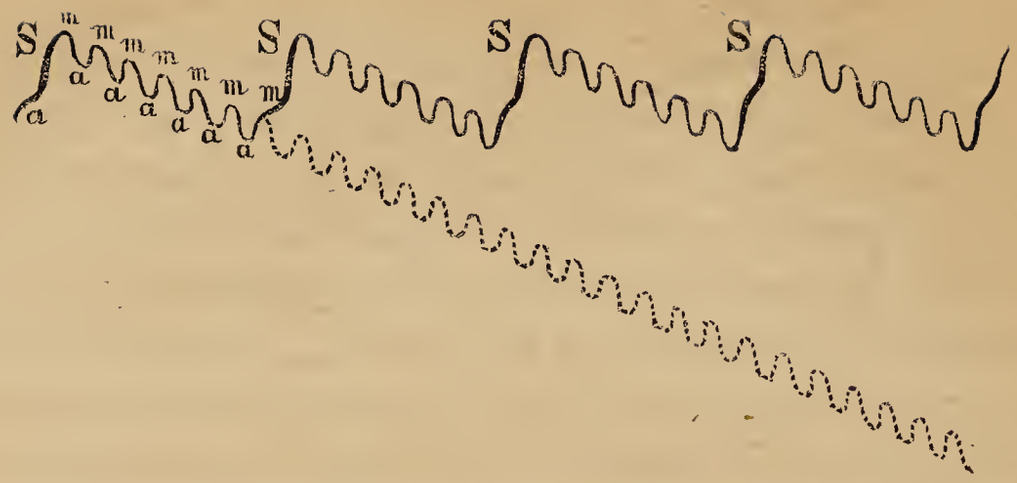
Als man dem berühmten englischen Minister Palmerston an einem seiner letzten Geburtstage Glückwünsche darbrachte und dabei bemerkte, daß seine leibliche und geistige Frische bei der Arbeitslast, die auf seinen Schultern liege, eine wunderbare zu nennen sei, erklärte er, daß er die Rüstigkeit, deren er sich allerdings in seinem hohen Alter erfreue, ganz besonders dem Einen Umstande zu verdanken

habe, daß er während seines Lebens sich am Sonntage grundsätzlich jeder Arbeit enthalten habe. Und auch der höchst bedeutende englische Staatsmann Gladstone hat es noch vor kaum einem Jahre öffentlich ausgesprochen, daß er im Laufe seines arbeitsreichen Lebens aufs deutlichste die großen körperlichen und geistigen Vortheile erfahren habe, welche ihm aus der Sonntagsfeier geflossen seien, abgesehen von den höhern Empfindungen und Regungen, welche die Sonntagsfeier ihm geboten habe. Und so könnten noch eine sehr große Anzahl von Zeugnissen großer Männer aufgeführt werden, welche es alle erfahren haben, daß eine zweckmäßige Sonntagsfeier, wie sie uns von Gott als eine Wohlthat geboten worden ist, unentbehrlich sei für Gesundheit von Leib, Geist und Seele.

Die Beobachtung des sonntäglichen Ruhetages erhöht aber nicht nur die Leistungsfähigkeit und Arbeitsdauer, sondern geradezu auch die Lebensdauer. Dr. Mussey, ein amerikanischer Arzt, gelangt nach zahlreichen Beobachtungen hierüber zu dem Schlusse, daß durch gewissenhafte Einhaltung dieses wöchentlichen Ruhetages das menschliche Leben um mehr als den siebenten Theil, also mehr als sieben Jahre auf fünfzig verlängert würde.

Und in der That beweist nicht nur die praktische Erfahrung, sondern auch das wissenschaftliche Experiment, daß der angestrengt arbeitende Mensch an jedem Arbeitstage um Etwas zurückkömmt und ein Defizit an Kraft erleidet, das von Tag zu Tag ansteigt und schließlich am Ende der Woche so groß wird, daß es einen Tag vollkommener Ruhe erheischt, welcher dann den entstandenen Verlust theilweise oder ganz wieder auszugleichen im Stande ist.

Wie der Stand der Gewässer bei Regen und vermehrtem Zufluß steigt und bei Trockenheit und vermindertem Zufluß fällt, so findet sich auch bei der körperlichen Kraft und Widerstandsfähigkeit nicht ein gleichmäßiger Stand, sondern — in einem graphischen Schema dargestellt — ein Ansteigen der dieses Kraftniveau bezeichnenden Linie durch Nahrung, Ruhe und andere früher erörterte Lebensreize, und ein Fallen der Linie durch Verbrauch von Kraft, durch Verluste und schwächende Einflüsse aller Art. Da gewöhnlich auf den Tag die Ausgaben an Kraft entfallen — Sinken jener Linie — und die der Erholung gewidmete Nacht als Trägerin der Einnahmen das Niveau der Kraft wieder hebt, da ferner beim arbeitenden Menschen die



Schematisches Niveau der menschlichen Kraft.

S = Sonntag. m = Morgen der Wochentage. a = Abend derselben.
Die punktirte Linie bezeichnet das Kraftniveau bei Mangel des Sonntags.

körperlichen Ausgaben eines 24stündigen Abschnittes in der Regel größer sind als die Einnahmen und in Folge dieses täglichen Defizits die Körperkraft an jedem Arbeitstage etwas geringer ist als am vorhergegangenen, so wird das Kraftniveau nicht nur Abends viel niedriger stehen als Morgens, sondern auch am Abend jeden Arbeitstages etwas niedriger als am vorhergegangenen Abend. Es fällt im Laufe der Tage um so jäher und tiefer, je anstrengender und unausgesetzter die Arbeit, je kürzer die Nachtruhe, je geringer die Nahrung, je unreiner und weniger erneuert die Luft des Schlaf-, Wohn- und Arbeitsraumes, je unzweckmäßiger die Körperhaltung, je mehr der arbeitende Mensch ungünstigen körperlichen oder deprimirenden geistigen Einflüssen ausgesetzt und je schwächer und widerstandsloser er schon vorher war.

Glücklicherweise wird nun aber diese sinkende Kraft wieder gehoben durch den Sonntag mit seiner Ruhe, seiner bessern Nahrung und bessern Luft und seinen übrigen hebenden und erhebenden Einflüssen und Lebensreizen, und dadurch wird der Ausfall ganz oder theilweise wieder ausgeglichen je nach dem Grade des vorangegangenen Verlustes und je nach dem Maaße, in welchem der Sonntag der Ruhe und Erhebung gewidmet, also zweckmäßig verwendet und die durch ihn gebotene Wohlthat benutzt wird.

Wenn aber der Sonntag seiner Bestimmung entfremdet und zur Arbeit verbraucht oder zu Excessen vergeudet wird, so kann der tägliche Verlust der Arbeitswoche nicht wieder ausgeglichen werden und

muß das Niveau der arbeitenden Kraft und Widerstandsfähigkeit immer tiefer und schließlich lange vor der Zeit auf den Nullpunkt sinken, welchen man Tod oder Grab nennt. Es müßte also die hier nur auf wenige Wochen sich ausdehnende Kurve menschlicher Kraft, wenn wir sie auf viele Wochen oder auf Jahre, ja sogar auf das ganze Leben verlängern würden, im einen Falle fortdauernder, nur durch Nachtruhe, aber durch keine Sonntage unterbrochener Arbeit oder auch im Falle des Sonntagsmißbrauchs jäh niedersteigen und eine äußerst geringe Arbeitskraft, körperliches und geistiges Verkommen und eine kurze Lebensdauer bezeichnen, im andern Falle aber, bei rechter Sonntagsfeier, wird sich jene Linie Jahre lang ungefähr auf der gleichen Höhe erhalten, zwar allmälig und fast unmerklich auch etwas fallen, da eben die Körperorgane mit der Zeit ausgenutzt werden, aber das individuelle Leben wird erst in späten Jahren dem Tode anheimfallen. Der Physiologe Flourens läßt den Normalmenschen, der allen Organen das richtige Maaß von Arbeit und Ruhe zutheilt, sein Leben auf hundert Jahre bringen. Wenn wir unsere Erwartungen auch nicht so hoch spannen, so dürfen wir es doch kühn aussprechen, daß viel mehr Menschen ein hohes Alter erreichen würden, wenn sie naturgemäßer lebten und die ihnen am Sonntage zur Lebenskräftigung gebotenen Vortheile besser benützten.

Es scheint ein Naturgesetz zu sein, daß jedes Wesen um so weniger Lebensfähigkeit besitzt und um so kürzer lebt, je rascher und rastloser es lebt. Diejenigen Pflanzen und Holzarten, welche am schnellsten aufschießen, haben auch die kürzeste Lebensdauer. Das harte, widerstandsfähige, langlebige Holz wächst langsam. Und so wird auch der Mensch, der den Himmel stürmen oder unausgesetzt arbeiten will, rasch wie ein Strohfeuer verbrennen. Auch hier gilt: Chi va piano va sano, und dieß um so mehr, je schwerer oder gesundheitsschädlicher die Arbeit und je schwächlicher oder durch krankhafte Anlagen widerstandsloser der Mensch ist.

Ja, wirft man vielleicht ein, Viele haben nicht Zeit am Sonntag zu ruhen; sie müssen verdienen um zu leben und müssen am Sonntag fertig bringen, was ihnen in der Woche zu leisten unmöglich war. Auch werde — vom nationalökonomischen Standpunkte aus gesehen — die Produktion durch die Feier je des siebenten Tages um $^1/_7$ vermindert, ein Ausfall, der bei dem heutigen Produktionsdrang

und bei der großen Konkurrenz vermieden werden müsse und den auch der ohnehin nur schwer durchkommende Arbeiter besser vermeiden würde; die strenge Sonntagsfeier sei deßhalb weder im Interesse des Arbeiters, noch in demjenigen des öffentlichen Wohlstandes. Die so sprechen, vergessen, daß der Mensch nicht unausgesetzt leistungsfähig ist und daß, wie ich vorher gezeigt habe, der Mensch der Sonntagsruhe so gut bedarf wie der Nahrung, und daß er gerade durch die Befriedigung seines Ruhebedürfnisses am Sonntag die erschöpfte Leistungsfähigkeit herstellt und daß dadurch die Produktion erhöht und nicht vermindert wird. Kurzsichtige Menschen pflegen allerdings die kleinen Ersparnisse des Augenblicks höher anzuschlagen als die großen, jedoch weniger augenfälligen Vortheile der Zukunft, und einen momentanen kleinen Profit höher als das stille, stetige Wachsthum des individuellen Wohlseins wie des nationalen Wohlstandes. Gesundheit und längere Erhaltung der Arbeitskraft und der Lebensdauer sind Kapitalien, welche — in Zahlen ausgedrückt — alles durch Sonntagsarbeit Erworbene viel hundertmal aufwiegen. Sonntagsruhe erhält Arbeitskraft, Gesundheit und Lebensdauer; Sonntagsarbeit hingegen, d. h. anhaltende Arbeit und dadurch bedingte Ueberarbeit, nutzt die Arbeitskraft vorzeitig ab, schädigt die Gesundheit, kürzt die Lebensdauer und bedeutet schlechte Wirthschaft und unrichtige Oekonomie; denn Gesundheit ist Reichthum.

Während der Jahre 1849 und 1850, so berichtet William Taylor aus Californien, haben mehr als 50,000 Personen die über 2000 Meilen lange Reise quer durch Nordamerika nach Californien gemacht. Zur Sicherheit und leichtern Vertheidigung gegen Ueberfälle reisten sie in Gruppen von je 500 bis 1000 Menschen. Die einen Gruppen marschirten ununterbrochen alle Tage, während die andern den Sonntag über ruhten. Und man hat durchgehends konstatirt, daß diese letztern mehrere Wochen früher als die andern und in besserem Zustande an ihrem Reiseziel ankamen.

Und so könnte noch durch gar viele Beispiele nachgewiesen werden, wie auch vom Standpunkte der Oekonomie und der Kapitalien auf der rechten Sonntagsruhe ein Segen, auf der Sonntagsarbeit aber ein Fluch liegt. Viele Industrielle haben die Beobachtung gemacht, daß, nachdem sie aufgehört hatten, auch am Sonntag arbeiten zu lassen, die Arbeiter an den sechs Werktagen mehr leisteten,

als früher an allen sieben Tagen der Woche, und daß sie außerdem viel weniger Krankheiten und Unglücksfälle zu verzeichnen hatten, da ja auch diese letztern nicht etwa zufällig sind, sondern meist auf Gleichgültigkeit und Unaufmerksamkeit ermüdeter Arbeiter beruhen.

Und so liegen ja auch genugsam Beispiele von Kaufleuten und Ladenbesitzern vor, welche freudig bezeugen, daß, seit sie für sich und alle ihre Angestellten den Sonntag ganz frei vom Geschäfte gemacht und Laden und Bureau geschlossen haben, sie nicht nur gesunder und glücklicher gewesen seien, sondern insbesondere auch noch ein merkliches Gedeihen des Geschäftes und Vermehrung der Einnahmen bemerken konnten, während Nachbarn, welche Sonntags wie Werktags das Geschäft zu öffnen pflegten, mit finanziellem Ruin geendet haben.

Und was wir hier an einzelnen Individuen sehen, bestätigt sich durch das Verhalten ganzer Völker. Gerade diejenigen Länder, welche durch strenge Sonntagsfeier bekannt sind, England und Amerika, sind auch durch Wohlstand und Behaglichkeit den andern voraus. Und der englische Geschichtsschreiber Macaulay sagt es ausdrücklich: „Wäre in England seit 300 Jahren der Sonntag nicht als Ruhetag gefeiert, wäre an diesem Tage mit Hacken und Spaten, Hammer und Klöppel gearbeitet worden, wir wären ein weit ärmeres und weniger civilisirtes Volk".

Die Nordamerikaner, die wir sonst als sehr praktische Leute kennen und als solche, die ihren Vortheil verstehen, feiern ihren Sonntag so strenge, daß unsere europäischen Besucher, so lange sie dort fremd sind, sich oft eigentlich langweilen. Und erst, als die große vorjährige Weltausstellung in Philadelphia an den Sonntagen unbedingt geschlossen blieb, wie haben sich da — auch in unseren Zeitungen — die europäischen Zeitungs-Correspondenten Anfangs geärgert und einen finanziellen Mißerfolg und schlechten Besuch der Ausstellung prophezeit, wenn der Hauptbesuchstag ausfalle! Und wie haben sie sich getäuscht! Es haben viel mal mehr Menschen diese Ausstellung besucht als die kurz vorhergegangene Wiener Weltausstellung, die doch an Sonntagen geöffnet war und an Sonntagen ihre Haupteinnahmsquelle hatte; und während diese mit einem großartigen finanziellen Ruin endete, sind die Ergebnisse der sonntagsfeiernden amerikanischen Ausstellung sehr günstige gewesen!

Wie die Juden, welche ihrem Gott und ihrem Sabbath treu geblieben, sich trotz bald 2000jähriger Zerstreuung ihre Nationalität treu bewahrt haben, so weist auch die Bevölkerung der Vereinigten Staaten Nordamerikas, die doch aus allen Theilen der Welt zusammengewirbelt und durch die verschiedensten religiösen und politischen Anschauungen und materiellen Interessen unter sich getrennt ist und keine gemeinsame Geschichte hat, doch das Nationalitätsgefühl in ausgesprochenem Maaße auf, entsprungen und großgezogen auf dem Boden der einheitlichen Sonntagsfeier und der daraus entsprungenen Sitten und Gebräuche.

Wir haben bisher mehr nur gesehen, welch' hohe Bedeutung der Sonntag hat für das körperliche und materielle Wohl der Menschen; lassen Sie mich hinzufügen, daß dieser Tag der Ruhe und Erhebung für die Gesundheit des Geistes und der Seele nicht weniger ein Bedürfniß und eine absolute Nothwendigkeit ist. Nur in einem gesunden und nicht übermüdeten Leibe kann auch ein gesunder Geist und eine gesunde Seele wohnen. Schon die tägliche Erfahrung beweist, daß wir bei körperlicher Ermüdung nicht geistig frisch, muthig und leistungsfähig sein können und daß das, was uns Morgens bei ausgeruhtem Körper und Geist leicht und reizend erschien, Abends, wenn wir müde gelaufen und abgearbeitet sind, nur zu oft andere, düstere Farben annimmt, uns gleichgültig läßt, ja oft noch mißstimmt. Da gewinnen denn die materiellen und egoistischen Tendenzen die Oberhand; alles andere Streben wird übertönt von der Sehnsucht nach Ruhe. Auch der Geist hat seine Spannkraft und Elasticität verloren; der müde Mensch wird muthlos, gereizt, ungerecht, ungeduldig und ist eines höhern Schwunges der Gedanken nicht mehr fähig.

Und wenn nun schon die Ermüdung des Körpers allein eine solche Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit hat, so übt eine rein geistige Ueberanstrengung einen nicht weniger lähmenden Einfluß auf dieselbe aus. Die Fasern des Gehirns und des Nervensystems überhaupt sind so fein organisirt, daß wenn sie zu intensiv oder zu lange anhaltend in derselben Richtung in Anspruch genommen werden, sie ihren Dienst versagen und für kürzere oder längere Zeit stumpf und unempfindlich werden für dieselbe Art von Reiz. Dauert aber die geistige Ueberanstrengung längere Zeit fort, so rächt sie sich

durch jene Aufgeregtheit, welche leider heut zu Tage so ungemein verbreitet ist, daß wir kaum mehr merken, wie weit wir dadurch von dem ruhigen, klaren Denken und Streben des normalen Menschen abgewichen sind. Es ist der Fluch dieser Aufgeregtheit, daß sie auch die heilende Ruhe verscheucht, daß sie auch in den freien Zeiten noch fortdauert, durch fortwährende Jagd der Ideen selbst den Schlaf unerquicklich oder gar unmöglich macht und leider nur zu oft zu ausgesprochener Geisteskrankheit führt. Die Irrenärzte können leider eine sehr große Zahl der in ihren Anstalten behandelten geistigen und gemüthlichen Störungen auf ruhelose Anstrengung zurückführen. Es wäre nicht schwer, eine Reihe verdienter und sehr befähigter Menschen zu nennen, welche durch sonntagslose Geistesarbeit ihr Gehirn überreizten und deßhalb im Irrenhause oder durch Selbstmord endeten.

Des Sonntags bedürfen eben diejenigen am allermeisten, deren Arbeit am anstrengendsten und aufregendsten ist, diejenigen, welche unter dem moralischen Drucke der Arbeitslast und der Unzulänglichkeit ihrer Kraft und Zeit gegenüber den verschiedenen an sie gestellten Aufgaben am meisten leiden. Je lebhafter und herrschender in einem Menschen das Pflichtgefühl ist, um so ermüdender und peinigender wirkt auf ihn die Angst, den verschiedenen an ihn gestellten Anforderungen und Pflichten nicht genügen, mit seiner Zeit und seinen Kräften nicht ausreichen zu können. — Dieses peinliche Bewußtsein wirkt für viele Menschen aufreibender, als die Arbeit selbst; es stört die geistige Sammlung und die Concentration der Kräfte auf die gegenwärtige Leistung und liegt deßhalb vieler Zerstreuung und Zerfahrenheit zu Grunde; aber es wirkt, wie jede große Unsicherheit und Angst, geradezu auch noch lähmend auf die Arbeitskraft und begünstigt die Entwicklung von geistigen Störungen.

Aber wenn wir auch absehen von den eigentlichen und ausgesprochenen Geisteskrankheiten, die ja mehr nur Ausnahmen sind, und wenn wir mehr nur die angeblich gesunden Menschen in's Auge fassen, wie viel finden wir da nicht an Verkrüppelung unseres Geschlechts in Form von Nervenschwäche, krankhafter Ermüdung, abnormer nervöser Erregbarkeit. Die geringste Erschütterung von Außen bringt solch' spinnenfädene Nerven in Zuckungen, Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit nehmen ab, die Stimmung wird getrübt und der Werth

des nervös überreizten Menschen für das Leben und für Andere ist vermindert. Und sicherlich liegt dieser allgemein verbreiteten Nervosität, welche am meisten die Stadtbevölkerung charakterisirt, neben anderen Formen verkehrter und naturwidriger Lebensweise ganz besonders jene aufregende, ruhelose und nach mancherlei Richtungen sich zersplitternde Thätigkeit zu Grunde, welche das Gehirn durch beständige Spannung und Ueberreizung schwächt. — Leider bleibt diese traurige Wirkung nicht auf das Individuum beschränkt, sondern sie pflanzt sich als Schwäche und niedergehende Tendenz auf die kommenden Geschlechter über. Wie sich äußere Aehnlichkeiten, körperliche und geistige Eigenschaften der Eltern auf die Kinder übertragen und sich durch lange Reihen von Generationen erhalten, so wirkt auch die Nervosität und geistige Widerstandslosigkeit als Folge der Ruhelosigkeit in den kommenden Geschlechtern als ein Fluch weiter durch allmähliges Herunterkommen der Race.

Dieses Sinken des Individuums und des Geschlechtes wird um so mehr sich geltend machen, je einförmiger und maschinenmäßiger die Arbeit ist. Je größer die Fortschritte der Industrie, des Handels und der Wissenschaft und die Mannigfaltigkeit des Lebens sich gestalten, je mehr und Vollkommeneres ein Jeder leisten will und zu leisten gezwungen ist, um so mehr muß er sein Arbeitsgebiet einschränken, er muß Specialist werden und alle seine Kräfte auf die eine Leistung concentriren. — Wie in der Wissenschaft die bei den früheren einfacheren Verhältnissen mögliche eingehende Beschäftigung mit allem Wissenswerthen, die Universalität, heut zu Tage höchstens noch dem Genie vorbehalten ist, so sind auch in der Industrie die Zeiten längst vorüber, wo ein Einzelner etwas Ganzes allein leistete, zum Beispiel ein Uhrenmacher eine Uhr in ihren einzelnen Bestandtheilen selbst verfertigte. Heutzutage gießt der Eine die Schale, der Andere formt ein Rädchen, der dritte macht das Zifferblatt und so weiter. Ein Jeder hat nur diese eine, eingeschränkte, kleine Leistung zu vollbringen, immer dieselbe Arbeit in der nämlichen Haltung des Körpers und derselben Richtung des Geistes vom Morgen bis zum Abend, von seiner Jugend bis zum Alter, und darob wird er selbst gar leicht einförmig und zur Maschine. Wenn eine Nähnadel in ihrem Entwicklungsgange 40 verschiedene Arbeiter beschäftigt, so muß wohl die Arbeit eines Einzelnen gar unbedeutend und einförmig sein; ebenso

diejenige jener Fabrikarbeiterinnen, die in meist überheizten Räumen an einer bestimmten Stelle stehend, ihre Aufmerksamkeit von früh bis spät auf dieselbe Fadenreihe zu richten und die zerrissenen Faden wieder zusammenzuknüpfen haben. Dabei werden dann nicht nur die einzelnen Theile und Kräfte des Körpers einseitig entwickelt und alle andern brach gelegt und dadurch allmälig geschwächt, sondern es werden durch diese einseitige, willen- und gedankenlose Arbeit auch die Kräfte des Geistes abgestumpft, und wenn nicht ein rechter Sonntag das Gefühl der Menschenwürde wieder herstellt, so muß sich eine Reaction gegen diese abstumpfenden, die Menschen zur Maschine degradirenden Einflüsse und eine Unzufriedenheit herausbilden, die sich endlich zur dunkeln, verderbenschwangern Gewitterwolke des Klassenhasses verdichtet.

„Will man, sagt Zirvas, die ganze große Wohlthat des Sonntags in ihrer Beziehung zum geistigen Leben des Menschen erkennen, so schaue man nicht auf jene Minderzahl, welche die Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe nach Bequemlichkeit bemessen kann, oder gar auf die, welche gar nichts arbeiten und denen geradezu der Sonntag langweilig ist, weil er ihnen in der gewohnten Zerstreuung einen gewissen Zwang auferlegt; sondern man sehe auf diejenigen, welche tagtäglich unter dem Drucke andauernder, oft harter Arbeit stehen; man erwäge dabei, welcher Natur diese Arbeit namentlich unter der Herrschaft der Großindustrie ist, wie sie den ganzen Menschen zur Materie hinzieht und ihn für die Zeit ihrer Dauer gänzlich von jeder Beziehung zu geistigen Ideen abschneidet. Wenn man die heutigen Arbeitsverhältnisse überdenkt, dann wird man fühlen, was der Sonntag für den Arbeiter ist, dann wird ein Jeder, dem das Wohl der Arbeiter am Herzen liegt, vor allem also die Regierenden, allen seinen Einfluß aufbieten, dem Volke den Tag zu erhalten oder wiederzugeben, der es zeitweise diesem Treiben entreißt und es hindert, vollständig in die Geist und Seele tödtende materialistische Gesinnung zu verfallen. Wenn der Sonntag geheiligt wird, so hat der Arbeiter doch wenigstens einen Tag, um sich mit sich selbst, seiner Ausbildung, seinem Geiste zu beschäftigen. Da hört er im Gotteshause, wo er getrost neben seinem Meister sitzen darf, und im Abendmahle aus demselben Becher trinkt, zu sich und von sich reden als einem höhern Wesen; er hat nachher seine freie Zeit, wie der Mann, dessen

Diener er ist und kann sich, so wie sein Heer, ein Vergnügen bereiten. Ferner haben diejenigen, welche Liebe zu ihm fühlen, die Gelegenheit, ihn zum Unterrichte um sich zu versammeln, oder er unterrichtet sich selbst für seinen Beruf durch Lesen, Zeichnen u. s. w., kurz er fühlt sich als ein freier Mensch und dieses Gefühl erhebt ihn und erweckt in ihm das Bewußtsein seiner Verantwortlichkeit für sein Thun und Lassen, für seine körperliche und geistige Entwicklung."

Auch die größere Ordnung und Reinlichkeit, welche der Sonntag mit sich bringt und wieder herstellt, wirkt sittlich hebend auf den Menschen ein. Die Liebe zur Reinlichkeit, die wir frühe den Kindern einzupflanzen suchen, erweitert sich in ihnen zur Ordnungsliebe und führt, indem sie an Ausdehnung und Tiefe immer zunimmt, zu dem immer deutlicher werdenden Gefühle, daß es auch Schmutz und Flecken der Seele giebt, die eben so häßlich als Flecken an Leib und Kleidung und darum nicht minder zu scheuen sind. So erwächst dann durch Einwirkung sittlicher Erziehung im Menschen das Verständniß des höchsten Begriffes der Reinlichkeit, daß nämlich vollkommene Reinheit gleich ist mit Heiligkeit. Welche Verpflichtungen aber dem Menschen daraus erwachsen, daß ihm der Begriff der „Heiligkeit" aufgegangen ist, daran hat er sein Leben lang zu lernen. — Die veredelnde Wirkung der Reinlichkeit erstreckt sich eben so gut auf das ganze Volk, als auf den einzelnen Menschen. Der berühmte Chemiker Liebig behauptete allen Ernstes, der Kulturzustand eines Volkes lasse sich an der Menge von Seife, die es verbrauche, abschätzen. So lange einem Volke die Schönheit von Reinheit und Reinlichkeit noch nicht zur Erkenntniß gekommen ist, wird es unfähig sein, mit andern auf der Höhe der Bildung stehenden Völkern zu concurriren, und so lange einem einzelnen Menschen der Sinn für Reinlichkeit nicht aufgegangen ist, wird er sich nie zu einer sittlichen und idealen Lebensauffassung aufschwingen können. Was schmutzig ist und dem Geiste der Ordnung widerspricht, das muß uns als etwas Gemeines und unser Unwürdiges erscheinen.

Wie viel Staub und Dunst vereinigen sich aber die Woche über, um nicht nur die Lungen zu verunreinigen, sondern auch die Poren der Haut zu verstopfen, die Ausdünstung zu verhindern, die Hautnerven zu reizen und dadurch nicht nur äußere Krankheiten der Haut zu veranlassen — das Heer der Ausschlagskrankheiten, Aißen, Geschwüre

u. s. w. — sondern durch die unterlassene Hautventilation auch manche innere Krankheit zu begünstigen und gegen die sog. Erkältungen viel empfindlicher zu machen! Leibwäsche, die nicht oft gewechselt wird, enthält auf 100 Pfund eigenen Gewichts 4—5 Pfund Schmutz und bildet ein die Haut reizendes und deren Ausdünstung und normale Athmung verhinderndes Pflaster, dessen ungesunde Wirkung die Griechen im Mythus vom Nessus-Hemde, welches seinen Träger zum Siechthum führte, hatten anschaulich machen wollen.

Wenn die schmutzige Arbeit Tag für Tag sich wiederholt, ist es da nicht unvermeidlich, daß man gegen einen Schmutzfleck mehr oder weniger gleichgültig wird und daß besonders dem Arbeiter Reinheit und Reinlichkeit als Etwas in seiner Lebensstellung Unmögliches und Unnöthiges erscheint, das nur den vornehmen Leuten zu Theil werde? Und wie kann es da anders sein, als daß solche Menschen immer tiefer in Rohheit und Feindschaft gegen die Ordnung verfallen? Welch' eine Wohlthat ist aber auch in dieser Beziehung ein regelmäßig wiederkehrender Ruhe- und Sonntag! Da wird der Schmutz einer Arbeitswoche einmal gründlich abgeseift, weil er nicht, wie an den Wochentagen, sofort wiederkehren darf. Und wenn nun der die Woche hindurch mit Staub bedeckte Arbeiter statt des schmutzigen Gewandes ein sonntäglich-reines angezogen hat, da fühlt er ein Wonnegefühl durch den ganzen Körper gehen und hat gleichsam einen neuen Menschen angezogen und ist auch wirklich in den reineren Kleidern ein besserer Mensch geworden, weil er nun an eigener Reinheit Freude hat, und mehr als zu andern Zeiten jede Verunreinigung scheut, äußere und innerliche. Seine festliche Stimmung wird vermehrt durch den Blick auf den Raum, der ihn umgiebt, der freundlicher, heimischer, weil reiner, geputzt und aufgeräumt ist, wenn die Hausfrau eine Hausehre ist, und auf die Kinder, die mit frischleuchtenden Gesichtern und sonntäglich geschmückt jubelnd ihn umgeben: Alles trägt dazu bei, seine Stimmung freudiger zu gestalten und zu erheben — als Wirkung des veredelnden Zaubers der größern Reinlichkeit am Tage der Ruhe.

So ist ein Anfang gemacht auf dem Wege zu leiblicher und geistiger Gesundheit, wir können auch sagen, zu Tugend und Glück. Denn durch die vom Sonntage gelehrte und begünstigte Reinlichkeit und Ordnung ist auch dem Sinne für edle Freuden Weg und

Bahn gebrochen. Was schmutzig und gemein ist auf sittlichem Gebiete, es darf trotz der verführerischen Formen, die es annimmt, und trotz der berauschenden Genüsse, die es in Aussicht stellt und auf eine kurze Zeit wohl auch wirklich gewährt, nicht Gegenstand unseres Wünschens und Strebens sein.

Steigt nun auf solchem Entwicklungsgange der Mensch stufenweise höher, so drängt sich ihm immer mehr die Ueberzeugung auf, daß sein Ziel ein unendlich viel höheres sei als dem Augenblicke oder sinnlichen Vergnügungen zu leben, oder sich mit all seinem Dichten und Trachten um sich selbst zu drehen oder um das, was er vor der Welt ist, von der Welt genießen und vor der Welt gelten wolle. Er fühlt, daß das gewöhnliche, nach Gewinn, Ehre und Genuß jagende oder nur in Mühe und Arbeit, in ängstlichem Haschen nach gegenwärtigem Vortheil aufgehende Leben ihn schließlich doch öde und leer läßt und daß diese trostlose innere Leere weder durch äußere Erfolge, noch durch irgend etwas Anderes in der Welt ausgefüllt werden könne. Nur dadurch kann jenes Sehnen, jenes Heimweh nach Gott, welches jedem Menschen eingepflanzt ist, er mags nun Wort halten oder nicht, nur dadurch kann es gestillt und in freudiges Leben und Streben und Wirken aufgelöst werden, daß sich die Seele eintauche in den Born des ewigen Lebens und an dem Urquell alles Lichtes und aller Liebe sich verjünge und — durch Wiedervereinigung mit Ihm, der Himmel und Erde, Gottheit und Menschheit Eins machte und dessen beseligender Geist in uns fortleben möchte — eine neue Spannkraft und Frische empfange.

Hiefür aber ist innere Sammlung unerläßlich. Wir müssen wieder zu uns selbst kommen, wenn wir uns nicht selbst verlieren und einen geistigen Selbstmord begehen wollen in der wilden Jagd nach Gut und Ehre, nach Zerstreuung und Zeitvertreib. Zu einer rechten Sammlung aber bedürfen wir der stillen Stunden des Sonntags; die Woche über, im Staube und Getöse der Arbeit und der Straßen, ist dieselbe schwer möglich. Wohl erhebt der gläubige Mensch mehrmals täglich seine Gedanken zu Gott, dem Ursprung aller Kraft und aller wahren Freude, und empfängt dadurch immer wieder neue Kraft und neue Arbeitsfreudigkeit. Aber wie wir dieß für den Körper nachgewiesen haben, so bedarf auch der Geist außer den täglichen Ruhepausen noch einer sonntäglichen Erholung, eines

ganzen, vollen Tages zur Ruhe, zur Orientirung, zum stillen und nicht durch den Drang des Augenblicks gestörten oder durch Müdigkeit gelähmten Blick nach rückwärts und vorwärts, nach seinem Ursprung und nach seinem Ziele, und die im Arbeitsstaube leicht darbende Seele bedarf durchaus jener sonntäglichen Oasen zur innerlichen Erfrischung, zur Erhebung, Veredlung und innern Ausbildung und zur Erneuerung des Muthes.

Darum hat der Sonntag auch eine so außerordentlich große Bedeutung in der immer drohender sich aufwerfenden Arbeiter- oder sogenannten *socialen Frage*, daß man wohl behaupten darf, ohne Wiederherstellung eines rechten Sonntags sei dieselbe nicht zu lösen. Denn er ist nicht nur der Tag der Ruhe, der die Unlust und Unzufriedenheit, insoweit sie auf Ermüdung, Luftmangel, einseitiger Bewegung und andern körperlichen Störungen beruht, durch Wiederherstellung der körperlichen Kraft und Frische ausgleicht und wieder in Arbeitslust umwandelt und somit die Arbeit mit dem Gemüthe versöhnt; er ist auch der Tag des Menschen, an welchem der zur Maschine oder zum Lastthier gewordene Mensch wieder eigentlich zum freien Menschen wird und gleich hoch sich fühlen darf wie sein Herr; der Sonntag gibt dem Menschen das Bewußtsein seiner sittlichen Würde, und verleiht als ein Tag geistiger Erheiterung und edler Freuden dem Leben auch des geringsten Arbeiters neuen Reiz, Lust und Frische, und bannt dadurch die Unzufriedenheit, die Gereiztheit und die apathische Unlust. Er ist aber vor Allem der Tag des Herrn, an dem auch die Armen und die Arbeiter wieder sich zu Dem erheben, welcher der Vater Aller ist und alle Menschen gleich liebt und welcher Glück und Frieden nicht nach dem Maaßstabe äußerer Güter und Ehren vertheilt. Durch Einpflanzung unseres Lebens in den Urgrund allen Lebens, durch völlige Hingabe unseres Wesens an Gott wird das tiefste Verlangen unserer Natur befriedigt, kehrt Genügsamkeit und Zufriedenheit wieder in die Herzen ein, und so wird die Arbeit nicht mehr als eine peinliche Last empfunden, sondern als ein Segen und als eine Quelle der Freude, und so wird auch die Kraft gefunden, das zu tragen, was man eben durch Tragen am besten überwindet, der Sieg des leidenden Menschen.

Aber nur der Sonntag und zwar nicht der in Arbeit oder

rauschenden Vergnügungen, sondern in stiller Sammlung und in trautem Familienkreise oder in belehrendem Umgange verbrachte Sonntag ermöglicht einen solchen Sieg der geistigen Natur des Menschen über die Mängel und Unvollkommenheiten der irdischen Dinge, Zeiten und Verhältnisse und ist dadurch im Stande, die Arbeiterfrage auf dem Boden des Christenthums, des gemeinsamen Zusammenwirkens aller Glieder der großen menschlichen Gemeinschaft unter der Leitung der Liebe zu einer glücklichen Lösung zu bringen.

Aber eben weil nur der Sonntag den Arbeiter zur Besinnung kommen läßt und zu höhern Gefühlspunkten erhebt und für die Grundsätze der Liebe, der gegenseitigen Hingebung und Versöhnung empfänglich macht, so raube man ihm nicht dies Mittel zur Erholung körperlicher und geistiger Gesundheit, zu individuellem und socialem Frieden. Nehmen wir also von Andern, welche abhängig sind und um ihrer äußern Existenz willen ihre Dienste nicht verweigern können, Sonntags keinerlei Leistung in Anspruch und suchen wir sie auch so viel wie möglich zurückzuhalten von solchen Zerstreuungen, welche ihre Sonntagsruhe und ihre geistige Erhebung stören und hindern und dem hygieinischen Zwecke des Sonntags schaden.

Wenn sich der Arbeiter nicht mehr durch den Gottesdienst, durch Lektüre und mündliche Belehrung aus dem Alltagsleben und seinen zerreibenden, nach unten ziehenden Einflüssen emporrichten kann, so verliert er Fühlung und Zusammenhang mit den edeln Seiten des Gemeinschaftslebens. Die Fäden, welche ihn an ein Ganzes, an ein höheres Allgemeines knüpfen sollen, lockern und lösen sich. Und dann setzt endlich ein solcher Mensch nur sich selbst als einzigen Lebenszweck; und es liegt in der Natur einer abwärtsführenden Bahn, daß sie ihr Ziel tiefer und immer tiefer sucht. Nur Genuß, roher Sinnengenuß wird nun die Losung einer solchen Existenz, und damit ist der Mensch auf dem Punkte angelangt, wo er den egoistischen Wortführern der Massen, der fanatischen Agitation urtheilslos anheim fällt. Diesen Mächten opfert er einen Theil seines sauer erworbenen Verdienstes; von ihnen läßt er sich die Lust zur Arbeit, die Liebe zu seiner Heimstätte rauben; ihnen folgt er, wohin sie ihn führen, auch zu den Heldenthaten der Commune. Das Draußen, nicht mehr die eigene Familie, ist jetzt sein Daheim geworden.

Es arbeiten deßhalb Herren, welche ihre Leute auch Sonntags arbeiten lassen, für den Socialismus. Sie bedenken nicht, daß sie die Arbeiter gewöhnlichen Schlages und ohne höhern innern Fond dazu treiben, dann Abends und die Nacht hindurch an Genüssen das nachzuholen, worauf sie ihrer Meinung nach um so mehr Anspruch zu haben glauben, als sie unabläßig gearbeitet haben. Erst haben sie in der Arbeit zu viel thun müssen; da meinen sie, daß sie auch in anderer Hinsicht mehr als Andere thun dürfen. Die Sonntags-Arbeiter lassen von ihrem Verdienste in einer Nacht mehr daraufgehen als diejenigen, welche den Sonntag mit ihrer Familie gefeiert haben. Nicht der Arbeiter, noch weniger die Seinen ziehen Vortheil aus der Sonntagsarbeit, sondern Gastwirthe und Agitatoren. Ruin der Gesundheit geht hier Hand in Hand mit Verwilderung der Sitten, mit sittlichem Zerfall.

In der Regel folgt dem seelischen Ruin auch der pecuniäre auf dem Fuße. Mit der, aus Mangel an Ruhe eingetretenen Schwäche des Körpers ist auch die Schwächung der Leistungsfähigkeit verbunden. Daran knüpft sich auch ein schwacher Erwerb und daran Noth, Hunger und Elend. Alles Bauen am Wohle der Gesellschaft hilft wenig, wenn zugleich das Gedeihen des Hausstandes ganzer Klassen gefährdet werden darf. Ein verkümmertes Familienleben trägt die Keime von allerlei Krankheiten in sich. Dagegen ist die Sonntagsruhe und ihre edle Anwendung ein Mittel, auch den irregeleiteten Arbeiter wieder zur Besonnenheit zurückzuführen. An seinem häuslichen Herd, in dem Kreise seiner Kinder fühlt er sich zum Erhalten, zur aufbauenden Fürsorge für die Seinen gemahnt.

Der Sonntag ist uns so recht eigentlich zum Schutze und zur Förderung des Familienlebens gegeben, daß dasselbe ohne Sonntag nicht gedeihen kann. In der Woche hat der Vater meist nicht genug Zeit und Sammlung, um seinen Kindern viel zu sein, sich in sie hineinzuleben. Er geht früh und spät zur Arbeit und ist bei den allzu kurzen Mahlzeiten gedrängt oder hat den Kopf voller Geschäfte. Nur an Sonntagen empfindet das Kind recht, daß es einen Vater hat, es hat ihn ganz; er spielt mit ihm und es fühlt seine Liebe, und von der Wiege auf wird ihm dadurch der Sonntag ein Segenstag. —

Und welches Glück ist der Sonntag nicht erst recht für das Schulkind! Es ist frei, braucht nicht, auf die Schulbank gekettet, stille zu sitzen, sondern darf mit den Eltern Bilderbücher beschauen, mit ihnen spazieren gehen, sich in sie hineinfragen, ihnen näher rücken und sich an ihrer Liebe wärmen. Wie Unrecht haben deßhalb die Eltern, welche sich ihren Kindern an dem einzigen Tage entziehen, an dem sie ihnen ganz angehören könnten und sollten, und welche den Sonntag fern von ihren Kindern verbringen, mit Arbeit oder Correspondenz, auf Geschäftsgängen, im Wirthshause oder Theater, während zu Hause zarte Wesen sind, welche geliebt sein möchten und deren Herz der Pflege bedarf!

Besonders auch den ältern Kindern, die selbstständig zu arbeiten, zu studiren, sich in der Welt zu bewegen anfangen und leicht auf Irrwege oder in schlechte Gesellschaft kommen, ist der Sonntag ein nothwendiger Wegweiser, weil er ihnen durch das Familienleben einen großen Halt gibt. Der Vater ist an diesem Tage ruhigen und innigen Zusammenlebens im Stande, das Streben und Denken des Sohnes zu überwachen, dessen entgleiste Ideen in bessere Bahnen zurückzuleiten, schlechte Gewohnheiten zu brechen und schlimme Gesellschaft ferne zu halten. Wenn der Vater inmitten der ruhigen und reinen Freuden der Familie diese Stunden der Ruhe zubringt, so wird der Sohn nicht außerhalb des Hauses Zerstreuung und Ermüdung des Geistes und Körpers suchen wie diejenigen, welche glauben, daß das Glück in rauschenden Vergnügungen bestehe oder welche die Freude in der Orgie, den Gesang im Schreien, die Freiheit in der Ausgelassenheit, die Liebe in der Wollust suchen, welche mehr außer sich als in sich leben und nach dem aufregenden Genusse nur Eckel und Leere empfinden. Stille Freuden hingegen, wie sie die Familie bietet, sind die edelsten und reinsten und entsprechen auch am meisten dem Sinn und Geist der Sonntagsruhe; sie hinterlassen nicht innere Oede oder Blasirtheit, sondern klingen nach als frohe, heitere Stimmung.

So ist denn auch das Familienleben das beste Correctiv gegen die nicht selten schädlichen und einseitigen Wirkungen des Vereinslebens, welches zwar zu mancher guten und edlen Leistung anzuregen vermag, welches aber oft den Einzelnen in der Heerde willenlos aufgehen läßt und dadurch das individuelle Streben leicht vernichtet.

Ueberhaupt bietet die durch den Sonntag am meisten geförderte Pflege des Familienlebens das beste Gegengewicht gegen die Ausschreitungen des Zeitgeistes, wenn derselbe in seiner centralisirenden und Alles nivellirenden Tendenz die Individualität aufzuheben bestrebt ist, ganz ähnlich wie im staatlichen Leben die Gemeinde das Interesse und die Liebe jedes Einzelnen wahrt und wach erhält und der Alles centralisirenden und dadurch verflachenden und das persönliche Interesse der einzelnen Bürger leicht abschwächenden Richtung am wirksamsten entgegenzutreten geeignet ist.

Die Familie, welche ihre Hauptnahrung im Sonntage findet, erzieht den Menschen für alle gesellschaftliche Ordnung, für Gemeinde, Staat und Religion. Wird die Familie verdorben oder das Band derselben gelöst, so ist der Verlust für die gesammten Interessen des Staates unersetzlich. Gerade aber die Sonntagsarbeit und noch mehr die Sonntagsschändung durch aufregende Genüsse außer der Familie sind die schlimmsten Feinde derselben. Darum verlangen wir den vollen Sonntag als Schutz des Familienlebens.

Aber auch die bürgerliche Gesellschaft gewinnt durch die Beobachtung des Sonntags sittlich und materiell, da der sittliche und materielle Werth der Nation auf demjenigen der Bürger und der Familie beruht. Die Erfahrung bezeugt es überall, daß eine strenge Sonntagsfeier Hand in Hand geht mit wahrer Civilisation und mit Wohlstand, diese mit Gesundheit und längerer Lebensdauer. Wo findet man in jener alten Welt, für die man eine solche Bewunderung hat, die Wirkung wahrer Bildung als allein bei dem Volke der Juden, das in Folge der Beobachtung des Sabbathsgesetzes allein unter allen Nationen die zwei großen civilisatorischen Dogmen aufrecht erhalten hat, dasjenige von der Einheit und Souveränität Gottes und das von der Einheit der Menschenfamilie und der brüderlichen Zusammengehörigkeit ihrer Glieder? Die Nordamerikaner und Engländer, welche sich durch Nationalitätsgefühl und Wohlstand, durch den regsten Handel und eine enorme Fabrikthätigkeit auszeichnen, legen deutlich davon Zeugniß ab, welch' großen Segen der Sonntag dem ganzen Volke bringt, und anderseits beweisen die Chinesen und Inder, welche keinen regelmäßigen Ruhe- und Heiligungstag haben, dafür aber auch an Kräftigkeit der Race abnehmen, wie Mangel an Ruhe und an Erhebung ganze Länder und Völker herunter kommen läßt.

Das wollen wir nicht aus den Augen lassen, wenn wir für die Zukunft des Volkes besorgt sind und besonders auch, wenn wir vom hygieinischen Standpunkte aus an der Lösung der Arbeiterfrage mithelfen wollen. Weil in Bezug auf Gesundheit in der Regel unsern armen Arbeitern das schwerste Loos gefallen ist, so sind sie auch der Theilnahme und des Beistandes der Gesundheitspflege am bedürftigsten. Alle höhern Gesellschaftsklassen können für sich sorgen, um gesund zu bleiben. Die Arbeiter und Dienstboten aber sind auf sich selbst angewiesen; sie sind am abhängigsten von Andern, von Umständen und Verhältnissen, welche sie selbst am wenigsten ändern können. Sie sind nicht Bettler, so lange sie arbeiten können, aber — ohne Besitz und Eigenthum — beständig in der Gefahr, es zu werden. Bei ihnen häufen sich die gesundheitswidrigen Einflüsse. Schwäche, Blutarmuth, abgespanntes Wesen sind bei ihnen nur zu häufig.

Es nennen sich deßhalb manche im Unmuthe oft Sclaven und wohl mit Recht; sie sind aber meist nur ihre eigenen Sclaven, da sie sich bei redlichem Willen und Consequenz den Sonntag meist doch wohl verschaffen könnten. Aber entweder vergeuden sie denselben in aufregenden und erschöpfenden sinnlichen Vergnügungen, welche gewiß nicht weniger schädlich wirken als unausgesetzte Arbeit und weder dem Gebote körperlicher Erholung, noch dem innersten Bedürfnisse geistiger Erhebung entsprechen, oder sie setzen aus unrichtiger Berechnung oder schwächlicher Nachgiebigkeit gegen ihre Brodherren die Arbeit Sonntags mit halber Frische fort und werden dadurch allerdings nach und nach zu Knechten der Arbeit, deren Herren sie sein sollten, zu Sclaven; denn ununterbrochene Arbeit und Mangel an geistiger Erhebung erzeugt Sclavensinn. „Der Sonntag, sagt der Philosoph Martinet, ist zwar der Tag des Herrn, aber nicht minder der Tag des Menschen. An seiner richtigen Benützung hängt die ganze Würde unseres Geschlechts. Wenn die arbeitenden Klassen — und das sind 80 % unserer Bevölkerung — diesen zur geistigen und körperlichen Erholung bestimmten Ruhetag nicht mehr feiern, so sind sie nahe daran, in die Sclaverei des Alterthums zurückzuversinken, denn gerade das Uebermaaß der Arbeit und der Mangel an jeder sittlichen Würde war es, was die Sclaven so sehr herabgewürdigt hatte, daß die größten

Philosophen, unter ihnen Aristoteles, im Ernste die Frage diskutiren konnten, ob der Sclave auch eine Seele habe. Wenn man uns also im Namen Gottes verbietet, am siebenten Tage zu arbeiten, so verbietet man uns, in die Zeiten der Sclaverei zurückzuversinken, man legt uns ein Gesetz auf, das in Wahrheit unsere ganze geistige und physische Kraft aufrecht erhält und adelt."

Wenn wir nun wissen und zu der Ueberzeugung gekommen sind, daß die Ruhe des Sonntags erstes Gebot ist der Gesundheitspflege, daß sie für den Einzelnen die Sicherung größerer körperlicher und geistiger Gesundheit, ausdauernder Erwerbsfähigkeit, zufriedener Gemüthsstimmung bietet, — für den Brotherrn die Grundlage guter Wirthschaft —, für die Regierung die Gewähr von allgemeiner Wohlfahrt, von stillem, stetigem Wachsthum der Gesellschaft, von Ruhe und Ordnung im öffentlichen Leben — und für Alle ein Maaßstab ist, wie viel gesunder Sinn überhaupt im Volke lebt und wie weit es in der Civilisation vorgeschritten ist, und wenn wir ferner wissen, daß die Heiligung des Sonntags dieser Ruhe mit ihren mehr materiellen Vortheilen für den Einzelnen wie für die Gesammtheit eine höhere Weihe verleiht und Alle fördert in der Erreichung des richtigen Lebenszieles und des höchsten Lebensglückes und eines der mächtigsten Mittel ist zur Heilung der socialen Schäden: wenn wir von diesen Wahrheiten überzeugt sind, so erwächst uns daraus auch die Pflicht, durch unser Leben zu zeigen, daß wir es wissen. Wollen wir nicht unser Gewissen schädigen, so müssen wir nicht nur unser eigenes Leben mit unserer Ueberzeugung in Uebereinstimmung bringen, sondern wir müssen auch diese Vortheile und dieß Glück unsern Mitmenschen zuzuwenden suchen. Vor Allem aber gehe jeder Einzelne für seine Person und in seinem engern Lebenskreise mit gutem Beispiele voran.

Hier drängt sich uns dann vorerst die rein physiologische, auf die körperliche Gesundheit gerichtete Frage auf, wie der Sonntag am besten gefeiert werde, damit das durch die Thätigkeit der Wochentage gestörte stoffliche Gleichgewicht in unserem Körper wieder

ausgeglichen und die durch die nämliche Ursache erschöpfte Spannkraft der Nerven und Muskeln wieder hergestellt werden könne.

Die Antwort darauf heißt zwar: möglichste körperliche und geistige Ruhe zur Ausgleichung des Sauerstoffdefizits, bei guter Ernährung zur Ausgleichung des Eiweißdefizits und zur Wiederherstellung der Spannkraft der Muskeln und Nerven. Mit dieser Ruhe ist aber keineswegs absolute Unthätigkeit gemeint oder eine ausgestreckt auf dem Ruhebette consequent durchgeführte Langeweile. Damit wäre weder dem Bedürfniß tieferer Athmung in freier Luft, noch demjenigen regeren Blutumlaufs, noch viel weniger dem Drange nach Hebung und Entfaltung der geistig-sittlichen Kräfte Genüge geleistet. Die wahre, erholende Ruhe besteht nicht im Nichtsthun, im Müssiggange, sondern im *Wechsel der Beschäftigung*. Es kömmt darauf an, *andere* Muskeln und Körpertheile in Anspruch zu nehmen als die, welche die Woche über gearbeitet hatten, und *andere* Reize auf die ermüdeten Nerven wirken zu lassen, kurz, das nicht zu treiben und zu denken, was wir die Woche über getrieben und gedacht hatten, aus der abstumpfenden Tretmühle der Wochenarbeit ganz herauszutreten, eine andere Lebensluft einzuathmen, einen andern Ideengang einzuhalten und, wie wir äußerlich Sonntags andere, reinere Kleider anziehen und uns in frisch gescheuerten, besser gelüfteten Wohnungen behaglich fühlen, so auch in Bezug auf Beschäftigung und Denkweise ganz anders, reiner, behaglicher zu leben und einen höhern Standpunkt einzunehmen.

Wie dieß für den Einzelnen zu geschehen habe, läßt sich nicht für Alle in denselben bestimmten Detail-Vorschriften und Gesetzen präzisiren, denn die Lebensverhältnisse und Beschäftigungsweise der Menschen sind zu verschieden, als daß nicht auch ihr Ruhe- und Erholungsbedürfniß ein verschiedenes sein müßte. Was dem Einen Arbeit ist, kann für den Andern Erholung und Ruhe sein. Der die Woche über unausgesetzt in eingeschlossener Luft sitzend beschäftigte Arbeiter der Schreibstube, der Schuster- und Schneiderwerkstätte wird sich am besten erholen und seine geknickten Glieder wieder strecken auf einem Spaziergang durch Feld und Wald, während der Briefträger, der Taglöhner, der Bauer und ein Jeder, welchem es die Woche über an gestreckter Körperbewegung im Freien nicht fehlt, sondern gerade Ruhe der Gehmaschine und der betreffenden Muskeln

ein Bedürfniß ist, sich gern im Schatten eines Baumes hinstreckt oder zu Hause ein die Woche über unerreichbares Buch hervorholt oder mit den Kindern spielt.

So verschieden nun aber auch die Praxis der Erholung für die verschiedenen Berufsarten sein darf, so müssen doch folgende wesentliche Grundgesetze für die sonntägliche Erholung Aller festgehalten werden:

1. Die Beschäftigung des Sonntags soll nicht nur ganz anders geartet sein als diejenige der Woche, sondern sie soll auch keine dienstliche Last, keine als Pflicht auferlegte Arbeit sein, sondern als eine freiwillige und freudig stimmende Thätigkeit nur dem Zwecke der Erholung dienen. Mit Ausnahme also des auf das Nöthigste zu beschränkenden, zum sonntäglichen Lebensunterhalt gehörigen Dienstes, insofern derselbe nicht schon Samstags beschafft werden konnte, sollte jede dienstliche Leistung vom Sonntag ausgeschlossen sein. Der tiefe Sinn des Sonntagsgesetzes heißt deßhalb nicht: „Du sollst nicht arbeiten", sondern „Du sollst die Andern nicht zur Arbeit zwingen oder veranlassen". Das sociale Sonntagsgesetz ist also die Befreiung von der gezwungenen, unfreiwilligen Arbeit oder das Recht zur Ruhe.

Damit dieß aber möglich werde, sollte schon der Samstag Nachmittag freier sein von den gewöhnlichen Berufsgeschäften, damit nicht dienstliche Verrichtungen oder allerlei die Woche über Versäumtes auf den Sonntag verschoben werden muß. Und ganz besonders ist es die Pflege der Reinlichkeit in Haus und Hof und am eigenen Körper, welche am Samstag vollendet werden sollte, aber auch dieß nicht mit Hast und allzugroßer Anstrengung, damit nicht Uebermüdung eintrete und in Form der bekannten Sonntagsmigräne den Zweck des Ruhetages vereitle.

2. Auch die freiwillige, auf Erholung berechnete Leistung des Sonntags soll nicht bis zu körperlicher oder geistiger Ermüdung getrieben werden, sondern nur mit verhältnißmäßig geringer Anstrengung verbunden und ein Genuß sein und über die Empfindung behaglicher Anspannung nicht hinausgehen.

3. Ein Theil der sonntäglichen Erholung soll, wenn das Wetter es nur immer erlaubt, im Freien geschehen — zur Ausgleichung der die Woche über entstandenen Schäden in Athmung und Blut-

umlauf, zum Ausruhen der Augen und zu einem den ganzen Menschen restaurirenden Luftbade, das auch — durch Einwirkung der Naturschönheiten auf die Seele — geistig abspannend und reinigend wirkt. Nur darf, wie vorhin angedeutet, damit nicht eine große Ermüdung verbunden sein, wenn durch die Sonntagsruhe eine Krafterspariß und eine Sauerstoffaufspeicherung erreicht und der Körper am Montag viel frischer sein soll als er am Samstag gewesen. Es scheint mir deßhalb auch die Jagd dem hygieinischen Zwecke des Sonntags nicht zu entsprechen, abgesehen auch davon, daß sie den Menschen von der nöthigen geistigen Sammlung, vom sonntäglichen Gottesdienst und von der Familie ferne hält und auch den Frieden und die Ruhe nicht bringt, welche an diesem Tage auch der übrigen Schöpfung gehören.

Aber außer den bisher vorzugsweise betonten, mehr auf die körperliche Gesundheit gerichteten Zwecken hat der Sonntag auch noch den höchsten Bedürfnissen des Geistes und der Seele Genüge zu thun, er soll deßhalb

4. so viel wie möglich inmitten der Familie und für die Familie zugebracht werden, denn der Mensch ist am häuslichen Herde am freiesten und giebt sich ganz wie er ist und kennt keinen andern Zwang als denjenigen der Liebe. Behagliche Ruhe und Abspannung läßt sich am passendsten verbinden mit heiterer Freude und mit genußreicher Leistung in der Kindererziehung, und wird in gegenseitiger Anregung und Belehrung im engern Familienkreise am besten und schönsten ermöglicht. (Ich meine damit aber keineswegs das, was man hier zu Lande Familientag zu nennen pflegt; denn dieses paßt nicht für den Sonntag.)

5. Der Zweck des Sonntags gipfelt sich auch schon vom hygieinischen Standpunkte aus zur Wiedergewinnung körperlicher und geistiger Spannkraft in der Erhebung und Annäherung der Seele an Gott, den Ausgangspunkt aller Kraft, aller Wärme, allen Lichtes, aller Wahrheit und aller Liebe, welcher als Erlöser die uns drückende und lähmende Last menschlicher Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit von uns nimmt und dadurch uns die Freiheit und Freudigkeit und Kraft zu allem guten Streben und Wirken und Muth zum Ertragen des Schweren wiedergiebt und somit die Ruhe des

Sonntags erst recht zu einer wahren Ruhe und zu freudiger Erholung für Leib und Seele gestaltet, aber dieß allerdings nur, wenn wir Ihn suchen und uns in Ihn versenken und den Tag Ihm widmen und einen geheiligten Tag des Herrn sein lassen. Ich brauche wohl nicht zu sagen, daß dieß nicht nur im öffentlichen Gottesdienste geschehen könne, sondern auch im stillen Kämmerlein und beim Lesen der heiligen Schrift im Familienkreise und draußen in Gottes herrlicher Natur. Aber, und ich möchte dieß ganz besonders für die sociale Seite der Frage betonen, der öffentliche Gottesdienst pflegt das wohlthuende und erhebende Gefühl der Gemeinschaft. Dasselbe Ziel und derselbe Geist, der Alle beseelt und verbindet, ist ein Bindemittel, viel stärker als Blutsverwandtschaft oder als andere, mehr materielle Interessen, und giebt jedem Einzelnen das Gefühl, daß er nicht isolirt stehe, nicht auf sich selbst angewiesen sei, sondern daß er viele und herzliche Brüder habe mit denselben Zielen und demselben Geiste der Liebe, mit derselben Hingabe und demselben Glauben, alle mit ihm Glieder desselben Leibes Christi. Diese durch die Kirche gebotene Ueberzeugung verleiht Muth, Ausdauer, innere Harmonie und wirkt belebend und giebt uns einen Vorgeschmack der einstigen Gemeinschaft aller Gläubigen im Angesichte Gottes.

Es wäre aber Unrecht, den Sonntag als einen schwarzbehängten, langweiligen, kopfhängerischen Tag aufzufassen, wie denn auch manchen continentalen Besuchern der Sonntag in England äußerst einförmig und düster erscheint. Wahre Frömmigkeit führt zu einer beständigen Freudigkeit des Lebens und Strebens und zumal zu einem freudigen Genusse des ohnehin freien, unbelasteten Sonntags; ja, man darf es allem Volke zurufen, freuet euch eines ganzen, ungeschmälerten, freien Sonntags; lenket euere Gedanken ab vom gewöhnlichen Alltagsleben, vom Geschäft, von Gewinn und Verlust; verbannet den Kummer und die Sorge um das tägliche Brot, denn Der die Vögel unter dem Himmel nährt und die Lilien auf dem Felde kleidet, weiß, wessen ihr bedürfet und wird es euch nicht versagen, wenn ihr Ihn recht darum bittet; versenket Angst und Haß und Alles, was euch drückt, in das Meer der göttlichen Liebe, werdet frei und freuet euch dieser Freiheit und der damit gebotenen Möglichkeit, im Kreise der Eurigen und euerer Freunde oder im Genusse der Wunder der Natur heitere und liebevolle Stunden zu genießen.

Aber die Freuden des Sonntags dürfen nicht der Art sein, daß sie dem physiologischen und gesundheitlichen Zwecke der Sonntagsruhe einerseits, und der sittlich-religiösen Idee, welche ihr zu Grunde liegt, anderseits widerstreiten. Sie dürfen daher in keinen solchen körperlichen Anstrengungen oder Thätigkeiten oder sinnlichen Vergnügungen und Genüssen bestehen, deren Wirkung einer anstrengenden Arbeit gleich käme. Dadurch werden von dem Tage, welcher uns nicht nur das Recht der Ruhe gibt, sondern auch vom Standpunkte der Gesundheitspflege die Pflicht zur Ruhe auferlegt, manche an andern Tagen erlaubte Freuden, aufregender Tanz und erschöpfende Spiele und alle jene sinnlichen Genüsse ausgeschlossen, welche den Bachanalien und Saturnalien der alten Heiden nicht nachstehen. Solche Freuden seien für diejenigen, welche derselben zu bedürfen glauben, auf Wochentage verlegt, welche eben nicht zur Ruhe bestimmt sind und an welchen die Ruhe des dabei nothwendigen Dienstpersonals und die Ruhe der Umgebung mit geringerem Unrecht gefährdet sind.

Geräuschvolle Freuden sind ja in der Regel keine wahren Freuden; denn man empfindet dabei nicht wirkliches Glück, sondern höchstens eine Aufregung der Sinne. Sie können uns nicht auf die Dauer beglücken und hinterlassen, wenn sie vorüber sind, leicht Eckel und Leere. Man lebt dabei mehr außer sich als in sich. Es entsprechen deßhalb auch mehr nur stille Freuden, bei denen man sich nicht selbst verliert, dem Sinne und Geiste der Sonntagsruhe. Diese finden auch ihre beste Pflege im Familienleben und in Freundeskreisen und nicht minder in der Wohlthätigkeit und Nächstenliebe, welche wir ganz besonders am Sonntag bei Armen, Alten und Kranken zu üben berufen sind, ferner in der Pflege der Kunst und Wissenschaft, insofern sie nicht mit bedeutender Anstrengung oder mit Störung der Ruhe Anderer verbunden ist. Und besonders auch den Arbeiterklassen, welche nicht nur der Ruhe, sondern auch der geistigen Ausbildung und Erhebung und der Pflege edler Freuden am meisten bedürfen, wird der Sonntag ein um so größerer Gewinn und Genuß werden, je mehr ihnen Gelegenheit geboten wird zu geistiger Erholung und Weiterentwicklung durch gemeinnützige Einrichtungen, Museen, Bibliotheken und Lesezimmer, Zeichnungs- und Modellirkurse, Sonntagsschulen, öffentliche Vor-

lesungen, durch Oeffnung der botanischen und zoologischen Gärten und durch alles ähnliche, was geistig fördernd und erhebend wirken kann und dabei weder dem gesundheitlichen, noch dem religiös-sittlichen Zwecke des Sonntags, noch dem Familienleben Eintrag thut.

Wenn wir uns nun aber umsehen, wie denn in Wirklichkeit der Sonntag gefeiert wird, so müssen wir beschämt gestehen, daß unsere Sonntagsfeier noch weit entfernt davon ist, der angegebenen gesundheitlichen, socialen und sittlich-religiösen Bestimmung zu entsprechen und daß dem Recht und der Pflicht zur Ruhe nicht Genüge geschieht. Viele arbeiten gezwungen oder freiwillig in einer der Erholung zuwiderlaufenden Weise, während Andere in aufregenden oder anstrengenden Vergnügungen die Kräfte niederreißen, die sie wieder aufbauen sollten. Die Meisten aber vermögen, wenn sie auch äußerlich zu ruhen scheinen, ihren Geist nicht loszumachen von dem Geschäft, der Speculation, der Sorge, und der Pein des Arbeitslebens, weil sie, aus Gewohnheit oder Oberflächlichkeit, die Fessel des materiellen beschränkten Ideenkreises der Wochenarbeit nicht mehr abstreifen und sich aufschwingen können zu einem durch höhere Zwecke geheiligten Ruhetag.

Was nun zuerst die Sonntagsarbeit anbetrifft, so ist sie zwar bei uns officiell abgeschafft, die Fabriken und größern Werkstätten sind geschlossen. Aber in manchen kleineren Werkstätten, in vielen Kaufmannscomptoirs und besonders in gar vielen Haushaltungen ruht die Arbeit nicht und wird wenigstens Vormittags fortgesetzt; es wird reparirt, geflickt, geputzt, gebügelt, allerlei Versäumtes nachgeholt, der Sonntag im Werktagskleid und im Arbeitsschmutz mit vielen Kleinigkeiten verbracht, für welche sich, wie die Leute beschönigend sagen, in der Woche keine rechte Zeit finde. — All' die zurückgelegte Privatcorrespondenz oder die private Buchführung und Regelung von finanziellen oder geschäftlichen Privat-Angelegenheiten am Sonntage zu erledigen, gilt bei gar Vielen so sehr als Regel, daß sie nichts Unrechtes mehr darin sehen. Wer aber einmal eingesehen hat, daß nicht ein halber, sondern nur ein ganzer, vollständig freier Sonntag mit gänzlichem Verlassen des gewohnten Ideenkreises und der werktäglichen Tretmühle und mit Beiseitelegung aller Arbeit für materielle Interessen, zur Erholung, Frische und Gesundheit des Leibes und der Seele gehört, uns vor

frühem Altern und vor geistiger Verflachung bewahrt und unsere Widerstands- und Erwerbsfähigkeit erhält, der wird sich auch den Sonntag nicht schmälern durch ganze oder halbe Arbeit, die ja doch nicht gelingen oder Förderung und Segen bringen kann, eben weil sie dem natürlichen und göttlichen Gesetze zuwiderläuft.

Denjenigen, welche Sonntags arbeiten zu müssen vorgeben, darf man bestimmt antworten: Entweder habt ihr die Arbeitstage der Woche nicht richtig und mit Ordnung angewendet und mit euerer Arbeitszeit nicht gut gehaushaltet, — und dann wird durch die Sonntagsarbeit nur der Schlendrian für die Zukunft gefördert, und dies um so mehr, als ihr durch den Mangel eines vollkommenen und erhebenden Ruhetages in der darauffolgenden Woche der nöthigen Arbeitsenergie entbehren werdet; — oder ihr habt die Woche über euere Pflicht gethan und mit Ordnung alle euere Kräfte auf die Arbeit verwendet, — und dann beweist ihr durch die Sonntagsarbeit, daß ihr mehr Aufgaben übernommen habt als ihr mit den euch verliehenen Kräften — und ohne dieselben vorzeitig aufzureiben — lösen könnt. Im einen wie im andern Falle geht ihr auf dem Wege der Sonntagsarbeit vorzeitig euerem körperlichen und geistigen Zerfall entgegen, sei es in Folge von Unordnung im Haushalt, sei es in Folge von zu großen oder zu vielen Kraft-Ausgaben im Verhältniß zu eueren Einnahmen und zu euerem Vermögen.

Es gibt nur sehr wenige Berufsarten, welche Sonntags nicht unbedingte Freiheit von der Arbeit gestatteten, es sind diejenigen der Geistlichen, Aerzte, Hebammen und Apotheker; ich möchte sie als samaritische zusammenfassen, da ihre Ziele nur auf Werke der Liebe gerichtet sein sollten, und diese ermüden entweder weniger oder sie können ihren erholenden Ausgleich an Werktagen finden.

Die Geistlichen, wenigstens diejenigen unter ihnen, welche große Wirkungskreise haben und auch die Woche über nur schwer zur Ruhe kommen, thun gut daran, wenn sie, um ihr Gehirn- und Nervensystem vor Ueberreizung und Leistungsunfähigkeit zu bewahren, einen Wochentag möglichst frei machen und, wie dies ja vielfach sehr zweckmäßig geübt wird, den Montag auswärts zur Ruhe verwenden. Auch die Aerzte, welche der Sonntagsruhe wohl noch mehr als andere Arbeiter bedürfen, können sich, wenn sie ihre Besuche und

Consultationen auf die dringendsten Fälle einschränken und rücksichtslose Zumuthungen unbeachtet lassen, ihr Ruhebedürfniß so weit wahren, daß sie die Ausgleichung des Kraftdeficites, welches durch ihren allzu oft unfreien Sonntag nicht genügend ausgeglichen wird, auf ihren großen Sonntag, die für sie so nothwendigen jährlichen Ferien, oder auf die Zeit niedrigen Krankenstandes verschieben können. — Und daß auch die Apotheker, welche bei großer Verantwortlichkeit und oft sehr angestrengter Aufmerksamkeit die ganze Woche in ihre meist sonnenlosen Laboratorien und Offizinen gebannt, oft Giftstoffe, aber selten gesunde Lebensluft einathmen, bei Aufgebung kurzsichtigen Krauladengeistes und bei gegenseitiger collegialer Verständigung untereinander abwechselnd auch Sonntags ihre Offizinen schließen und dadurch das Publikum anweisen können, minder dringende Stoffe (Haaröl und Toilettengegenstände, diese hauptsächlichsten Sonntagsartikel) schon Samstags, dringende Medicamente Sonntags etwas entfernter, in der allein geöffneten Apotheke sich zu holen, dafür sprechen auch die günstigen Erfahrungen, welche in andern kleineren und größeren Städten gemacht werden.

Alle andern Arbeiten und Aufgaben, als die des Samariterthumes, besonders die Verrichtungen des Handels und der Gewerbe, können und sollten vom Sonntage ferne gehalten werden. Wie manche Wange wird aber blaß und welk, die Sonntags wie Werktags nicht hinter dem Näh- oder Ladentische hervorkömmt und nichts mehr weiß von freier Lebensluft und Sonne! Und wie manches sonst jugendfrische Herz wird welk und stumpf, das durch den Kaufladen oder überhaupt durch das Geschäft auch Sonntags an das materielle Interesse gekettet, sich nicht mehr geistiger Freiheit und göttlichen Sonnenlichtes freuen darf!

Die Kaufläden werden Sonntags geöffnet theils aus Mangel an Verständniß der hohen Zwecke des Sonntags, theils aus falsch berechneter Gewinnsucht, die nicht weiß, wie viel Arbeitsfrische und Lebensfreudigkeit in dem momentanen kleinen Gewinne darauf geht! Manche auch glauben, durch den Verkauf an Sonntagen einem Bedürfnisse des Publikums entgegenzukommen, bedenken aber nicht, daß sie durch Oeffnung ihrer Verkaufslokale eine freilich nicht zu den geordneteren zählende Kundschaft an die Nichtbeachtung des Sonntags gewöhnen, dieselbe aber — durch Schließen der Läden

an Sonntagen — daran gewöhnen könnten, sich schon Samstags vorzusehen, wie dies ja vielerorts ohne Entbehrung geschieht. Der Fehler ist also nicht nur an den Verkäufern, sondern auch an den Käufern. Wenn sich diese, um nicht Andere ihres Sonntags zu berauben, das Wort gäben, an Sonntagen nichts mehr zu kaufen, so würden bald auch die Kaufläden den ganzen Sonntag über geschlossen sein.

Ebenso scheinen mir die großen Kaufleute im Unrecht zu sein, welche Sonntags, wenn meist auch nur Vormittags, ihre Commis und Lehrlinge an den Schreibtisch heranziehen und, indem sie nicht mit der Abnutzung, mit der Endlichkeit der menschlichen Körper- und Geisteskräfte rechnen, nicht selten den Verlust von Gesundheit, Arbeitskraft und Jugendfrische mancher Angestellten und die Verhinderung ihrer seelischen Weiterentwicklung auf ihr Gewissen laden. Obschon weniger augenfällig als das Gold in der Kasse, sind dies doch Schätze, die nicht nur in's zeitliche, sondern auch in's ewige Leben reichen und über die dereinst Rechenschaft abgelegt werden muß. — Man wirft uns ein, im Großhandel, in der Finanz, wo große Summen auf dem Spiele stehen, müssen auch an Sonntagen die laufenden Geschäfte besorgt werden, wenn etwas verdient werden wolle. — Aber sehen wir doch einmal nach England und Nord-Amerika, wo wahrlich Handel und Gewerbe nicht minder blühen und der allgemeine Wohlstand nicht ein geringerer und der Handelsmann nicht weniger praktisch und auf seinen Vortheil bedacht ist als bei uns. Und doch denkt dort Niemand daran, am Sonntag die laufenden Geschäfte zu besorgen oder auch nur Handelsbriefe zu öffnen.

Und nun noch vollends unsere größten industriellen Unternehmungen, die Eisenbahnen, arbeiten sie an Sonntagen nicht noch viel mehr und hastiger als an den Wochentagen und spannen nicht nur durch den vermehrten Verkehr und durch die Extra- und Vergnügungszüge ihr Personal noch schwerer in das Joch, sondern verleiten auch noch durch billigere Preise das große Publikum zu einer allzu oft unrichtigen Verwendung seines Sonntags und zu einer Vergeudung des meist sauer verdienten Wochenlohnes? Und geschieht dies aus einem andern Motive als um schnöden Geldgewinnes willen, um die Dividenden zu steigern?

Ich möchte nun nicht allen Sonntagsfahrten ihre Berechtigung absprechen, da sie die Erholung oft erleichtern; aber ich würde es für einen großen Gewinn für die Gesundheit und das Wohl der Angestellten und des Publikums und für den Nationalwohlstand halten, wenn nicht nur die Güterzüge und Güterhallenarbeiten in Wirklichkeit (und nicht nur auf dem Papier) eingestellt, sondern auch die Personenzüge statt vermehrt eher vermindert und dadurch die Angestellten wo möglich jeden zweiten Sonntag dienstfrei würden. Zwar hat die schweizerische Bundesversammlung beschlossen, daß alle Eisenbahn-Angestellten einen Sonntag auf drei ganz frei haben sollten. Dieser Beschluß scheint aber auf dem Papier geblieben zu sein oder seine Ausführung nicht überwacht zu werden. Die beim Fahrdienst Angestellten, die ich darüber befragt habe, besonders Conducteurs, welche zwar je den zwölften Tag frei haben sollten, wenn nicht Personalmangel vorhanden ist, bezeugen meist, daß sie höchst selten einen freien Sonntag bekommen, im Sommer meist gar nie, weil sie bei zu knapp zugemessenem Personal an ihren sehr selten auf den Sonntag fallenden freien Tagen die Lücken ausfüllen müssen, welche durch die vielen Krankheiten der ruhelos ausgenützten Mitangestellten entstehen. Stationsvorsteher und ähnliche Angestellte haben meist gar keine freien Sonntage.

In England ist Sonntags der Eisenbahnbetrieb bei allen Gesellschaften ein viel geringerer als an Werktagen; im vergangenen Jahre (1876) betrugen die Sonntagszüge nicht ganz den vierten Theil der an jedem einzelnen Werktage laufenden Züge, für ganz Großbrittanien 8389 Sonntagszüge, 37,325 auf jeden Werktag entfallende Züge (laut den Berichten von John Gritton am internationalen Genfer-Kongreß für Sonntagsheiligung vom letzten Herbst). Bezeichnend für die finanziellen Erfolge der verschiedenen Gesellschaften ist, daß die Actien derjenigen sechs Linien, auf welchen Sonntags — nur auf den Morgen und Abend beschränkt — die allernöthigsten Züge gehen, ungleich viel höher stehen und größere Dividenden abwerfen als diejenigen der übrigen Linien, auf welchen der Sonntag weniger berücksichtigt wird („Actes du congrès sur l'observation du Dimanche", tenu à Genève du 28 Septembre au 1er Octobre 1876. Genève 1877).

In den Vereinigten Staaten Nordamerikas sind die Verhältnisse

und die Rentabilität ähnlich. Fast auf allen Bahnen sind Sonntags die Personenzüge seltener, auf einigen sind die Personen- und Güter-Züge Sonntags ganz eingestellt und auch auf den andern Bahnen sind die Personenzüge Sonntags viel weniger benützt als an Wochentagen. Der einzige Sonntagszug z. B., den (allerdings nach einem ältern Bericht) die New-York- und New-Havengesellschaft — Abends mit bloß einem Wagen abgehen läßt, wurde durchschnittlich von 15 Personen benutzt, während in den Werktagszügen durchschnittlich 3000 Personen befördert werden, ein Beweis, daß in Amerika das Bedürfniß an Sonntagen zu reisen sehr klein ist. Die Angestellten werden durch diese Einrichtung Sonntags frei und besorgen ihren Dienst an den andern Tagen um so wirksamer, was auch zur Verminderung von Unglücksfällen beiträgt. —

In Texas ist jeder Eisenbahnverkehr sowohl für Reisende als für Güter auch für die lange, durchgehende Linie an Sonntagen durch die Gesetze eingestellt. Die Sonntage sind wahre Ruhetage.

Lassen sich nun auch solche amerikanische Verhältnisse bei uns nicht ebensogut durchführen, so stechen sie doch grell ab von dem Mißbrauch, den bei uns die Eisenbahngesellschaften mit dem Sonntage treiben zum eigenen Schaden, zum schlimmen Beispiel für das Volk und zur Untergrabung der öffentlichen Wohlfahrt.

Und wahrlich, der Schaden, den Volk und Nation durch die Entheiligung des Sonntags zu tragen haben, ist ein sehr bedeutender. In dem Maaße, als der Sonntag statt ein Tag der Erhebung, der Ruhe und reiner Freuden zu sein, ein Laster- und Lottertag geworden ist, an welchem zuerst materiellen Gütern und dann dem Genusse sinnlicher Freuden nachgejagt und dabei der Wochenlohn und das Brod für Weib und Kinder auf eine unsinnige Weise vergeudet wird und an welchem die Trunkenheit, Ausschweifungen und Verbrechen aller Art ihren Hexensabbath feiern, in demselben Maaße nimmt auch die Kräftigkeit, der Wohlstand und der Gemeinsinn der Nation ab und weicht der Erschöpfung, der fieberhaften Aufregung der Massen, dem Phrasenthume und dem allmähligen Ruine der Einzelnen und der Gesammtheit, und der Sonntag, der eine Himmelsleiter hätte sein sollen, wird zum Todtentanz.

Wenn nun aber die geheiligte Ruhe des Sonntags der Schutz des Einzelnen, der Familie und der ganzen menschlichen Gesellschaft ist und, um mit Lord Shaftesbury zu reden, als die Ersparnißkasse der Menschheit bezeichnet werden darf, so ist es Pflicht Aller, denselben zu schützen und jeder Sonntagsschändung so viel wie möglich zu wehren.

Manche setzen dabei alle Hoffnung auf den Staat und erwarten von seiner Gesetzgebung und von seiner Polizei einen ausgiebigen Schutz des Sonntags. In der Wirklichkeit aber herrscht heutzutage bei den Regierungen eher die Neigung, Alles — und auch den Sonntag — frei zu geben und dem Schutze der öffentlichen Meinung zu überlassen. Insofern der Sonntag eine religiöse Institution ist, darf er allerdings — wegen des Princips der Gewissensfreiheit — auf staatlichen Schutz nicht mehr denselben Anspruch machen, wie früher. Aber insofern der wöchentliche Ruhetag eine wichtige Grundlage und Vorbedingung aller Gesundheitspflege und der öffentlichen Wohlfahrt ist, bedarf er des staatlichen Schutzes so gut wie die andern Grundpfeiler der Gesundheitspflege, zum Beispiel die Reinheit der Luft und des Bodens. Die Ruhe des Sonntags bedarf wenigstens ebenso sehr des Schutzes, als die Ruhe der Nacht, wie denn auch das Fabrikgesetz viele Arbeiter gegen Sonntagsarbeit schützt. Wenn aber von oben her der Schutz gegen Sonntagslärm und gegen solche geräuschvolle, sinnliche Vergnügungen abgeschwächt oder aufgehoben wird, welche leicht zu Ausschweifungen, zur Vergeudung von Kraft führen und, abgesehen von der gesundheitlichen Rücksicht auf das Dienstpersonal, die Ruhe der Umwohnenden zu stören geeignet sind, so ist dies vom Standpunkte der Gesundheitslehre zu bedauern.

Uebrigens besteht die Hauptaufgabe des Staates dem Sonntage gegenüber nicht in der Erlassung schützender Gesetze, sondern darin, daß er selbst als eine moralische Person im Staate allem Volke mit gutem Beispiel vorangehe, daß er, der viele Angestellte unter sich hat, denselben einen vollständigen Sonntag gewähre, daß er alle seine Bureaux schließe und keinen Bürger zu dienstlichen Leistungen veranlasse, daß er, mit Ausnahme von entschiedenen Nothfällen, Sonntags alle öffentlichen Arbeiten einstellen lasse und daß er allen denjenigen Geschäften und Unternehmungen, welche

an eine staatliche Bewilligung oder Concession gebunden sind, diese nur ertheile unter der Bedingung, daß durch die betreffende Unternehmung das allgemeine Wohl und die Rechte der Andern in keiner Weise beeinträchtigt, also auch die Sonntagsruhe nicht gestört und die Angestellten nicht oder nur in möglichst geringem Grade zur Sonntagsarbeit angehalten werden. Es wird also der Staat auf die von seiner Concession abhängigen Eisenbahngesellschaften und öffentlichen Wirthschaften und Vergnügungsorte eine große Macht zu Gunsten des Sonntags ausüben und Störungen der Sonntagsruhe vermeiden können, ohne durch viele und strenge Gesetze der Freiheit der Bürger zu nahe zu treten, obschon auch in diesem Falle die Freiheit und Gewinnsucht nur einer kleinen Minderzahl sich der Freiheit der Gesammtheit unterzuordnen hätte; denn Sonntagsruhe bedeutet Freiheit, Störung oder Verhinderung derselben aber ist Knechtung oder Beraubung der angeborenen Freiheit.

Je weniger man nun aber vom Staate verlangt, daß er in der Sonntagsfrage mehr thue, als durch sein Beispiel, durch die Befreiung seiner Angestellten vom Sonntagsdienst und durch seinen Einfluß auf Wirthschaften und Eisenbahnen, zu beweisen, daß er die Sonntagsruhe als einen Hebel zur Gesundheit und Wohlfahrt der Einzelnen und der Gesammtheit zu schätzen weiß, um so mehr ist es zu bedauern, daß — weniger allerdings hier als in andern Städten und besonders am Bundessitze — nicht alle staatlichen Bureaux am Sonntage geschlossen sind, daß zum Beispiel die Civilstandsbeamten der ganzen Schweiz, nachdem sie Samstags noch später als sonst zur Verfügung des Publikums geblieben, ihre statistischen Angaben und Tabellen Sonntags abschließen und nach Bern einsenden müssen und dadurch eines Theiles des gerade für solche statistischen Arbeiter so nothwendigen Sonntags beraubt werden. Ferner ist es ja schon längst ein öffentliches Aergerniß, wie die eidgenössischen Militärbehörden und Truppenkommandanten nicht nur sehr wenig Rücksicht auf den Sonntag nehmen, sondern — um übelverstandener Sparsamkeit willen — gerade das Störendste und zu den meisten Excessen Führende des ganzen Milizdienstes, die Einberufung und Entlassung der Truppen, so oft auf den Sonntag anordnen und daß Sonntags ohne Noth lärmende Exercitien, und nicht selten Manöver und Märsche ausgeführt werden. Wie

beschämend nimmt sich solcher von oben eingeführten Verlotterung gegenüber folgender Tagesbefehl des allverehrten Präsidenten Lincoln aus dem Jahre 1869 aus: „Der Präsident, oberster Befehlshaber aller Land- und Seetruppen, befiehlt allen Offizieren, Soldaten und Matrosen die Beobachtung des Sonntags. Die hohe Wichtigkeit eines wöchentlichen Ruhetages für Menschen und Thiere, die heiligen Pflichten der Soldaten und Matrosen, die den erhabensten Empfindungen eines christlichen Volkes schuldige Achtung und der Gehorsam gegen die göttlichen Gesetze erfordern, daß der Dienst in der Armee und zur See des Sonntags auf das allernothwendigste beschränkt werde. Die Ordnung, die Disciplin und der Charakter der nationalen Streitkräfte und die Sache, welche sie vertheidigen, dürfen nicht gefährdet werden durch die Entheiligung des Tages oder des Namens des Allerhöchsten."

Im Prinzip ist es besser, wenn der staatliche Schutz des Sonntags ersetzt werden kann durch den Schutz der öffentlichen Meinung, wenn der Sonntag freiwillig und nicht unter dem Drucke staatlicher Gesetze beobachtet wird, wenn die Sonntagsfeier, statt hinter den Staatsgesetzen zurückzubleiben, dieselben überflüssig macht durch das freiwillige Zusammenwirken der Ueberzeugungen.

Dazu aber bedarf es des muthigen Einstehens aller guten Bürger und aller Derjenigen, welche den Sonntag kennen gelernt haben als eine Bedingung geistiger und körperlicher Gesundheit und als eine Bürgschaft des allgemeinen Wohles. Es sollte deßhalb eine Herzenssache und heilige Pflicht jedes guten Menschen sein, nicht nur an sich selbst den Sonntag zu einem reinen und heiligen Ruhetag zu gestalten und mit eigenem Beispiele voranzugehen, sondern auch in seiner nähern und weitern Umgebung ein überzeugungsgetreuer und muthiger Apostel der für alles körperliche und geistige, materielle, sociale und nationale Gedeihen so überaus wichtigen Sache des Sonntags zu sein.

Und damit dies kräftiger und wirksamer und nicht nur mit dem Mund als ein leicht vergessenes Wort geschehe, sollte die freiwillige Association alle Wohldenkenden vereinigen wie in allen Fragen, in welchen Großes erreicht und auf die Massen eingewirkt werden soll. In Genf haben sich 150 Bauunternehmer durch ihre Unterschrift verpflichtet, sich aller Sonntagsarbeit zu enthalten und

mehrere hundert Kaufleute haben auf ähnliche Verpflichtung hin ihre Geschäfte, Bureaux und Laden Sonntags ganz geschlossen. Anderwärts hat man sich gegenseitig verpflichtet, Sonntags nichts zu kaufen, nichts holen oder bringen zu lassen und dadurch allen andern, auch den Kleinverkäufern, die sonntägliche Ruhe zu gönnen, also das Nöthige schon Samstags einzukaufen und zwar möglichst bei solchen Kaufleuten, die am Sonntag feiern. An andern Orten bestehen Vereine, welche für eine würdige Beschäftigung, Unterhaltung und Belehrung der an Sonntagen unbeschäftigten Arbeiter sorgen, und damit dieselben nicht dem Wirthshaus, der Lumperei oder andern Irrwegen verfallen, sich Geld und Mühe nicht reuen lassen. Z. B. versammelt der Director der Magasins du Bon Marché in Paris seine zahlreichen Angestellten Sonntags in Säälen, wo sie Bücher und Spiele aller Art, Belehrung und Unterhaltung vorfinden, unter sich Concerte aufführen und ein reges geistiges und künstlerisches Leben unterhalten. Durch sog. Sonntagskassen werden arme und alte Leute, die den Sonntag würdig feiern, mit Gutscheinen unterstützt, gegen welche Samstags Brod, Fleisch und Wein bei solchen Kaufleuten abgeholt werden können, welche am Sonntag feiern. Und so mögen denn auch Besuche bei verlassenen oder armen Kranken und Greisen, und jede Wohlthätigkeit und Liebeserweisung den Armen und Schwachen gegenüber ein Mittel sein, den Segen des Sonntags thatsächlich zu üben.

Auf solchem Wege gegenseitiger Hingebung wird der Sonntag ein Haupthebel sein, um das in seinen Grundvesten erschütterte, mit vielfachen, weit klaffenden Rissen behaftete sociale und religiös-sittliche Gebäude unserer menschlichen Gesellschaft wiederherzustellen. Der Sonntag wird der Boden sein, auf welchem die verschiedensten kirchlichen und socialen Richtungen sich die Hand reichen können, ein heiliger Tag, an welchem die physischen und moralischen Krankheiten der Menschen und der Völker zur Heilung gelangen können und welcher uns eine Vorahnung gibt von einem ewigen Sabbath, an welchem weder Thränen, Leid und Unfrieden, noch Krankheit und Tod mehr sein werden.

Basel. — Buchdruckerei Baur.

Basel. — Buchdruckerei von J. G. Baur.